MASALA
TV FOOD MAG

Volume 8 - Issue 79 February 2016

Content

اداریہ

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ نے اپنی روایت کو برقرار رکھتے اور قارئین کی ضروریات کا خیال رکھتے ہوئے ایک بار پھر ایک ایسا شمارہ مرتب کیا ہے جو کسی نہ کسی انداز میں اُن کی معاونت کرسکتا ہے۔ جی ہاں' یہ ہے ''شادی اسپیشل''، جس کی ترتیب میں ہم نے شادی بیاہ کیلئے منتخب کی جانے والی روایتی ڈشوں کیساتھ کچھ نئی ڈشز پیش کرنے کی تجاویز دی ہیں اتنا ہی نہیں بلکہ شادی بیاہ سے متعلق کچھ دلچسپ مضامین بھی زیرنظر شمارے میں اس توقع کیساتھ پیش کئے جارہے ہیں کہ ہماری یہ کاوش قارئین کے معیار پر پوری اُترے گی۔

شادی گو کہ ایک مذہبی اور معاشرتی فریضہ ہے لیکن فی زمانہ اسے نمود ونمائش کا ذریعہ بنالیا گیا ہے۔ اس معاشرتی روش نے متوسط اور نچلے طبقے سے متعلق افراد کیلئے مسائل کا پہاڑ کھڑا کردیا ہے۔ شادی کے موقع پر دیا جانے والا جہیز اور اس تقریب کیلئے بے اندازہ خرچ کیا جانے والا سرمایہ مالی طور پر مستحکم گھرانوں کا مسئلہ نہیں لیکن سفید پوش طبقہ بیٹیوں کی شادی کیلئے پوری عمر محنت کرتا ہے لیکن جب اپنے جگر کا ٹکڑا دوسروں کے سپرد کرنے کا وقت آتا ہے تو یہ مرحلہ اس کیلئے سوہان روح بن کر رہ جاتا ہے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی میں بلاوجہ کی نمود ونمائش کیلئے مالی بوجھ تلے دبنا عقلمندی نہیں ہے اسلئے ان تقریبات میں جس حد تک ممکن ہو سادگی اختیار کی جانی چاہئے تاکہ کم حیثیت لوگوں کیلئے مسائل نہ ہوں۔ اس ضمن میں حکومت کی جانب سے لگائی جانے والی ون ڈش کی پابندی اس لئے نہایت احسن تھی کہ اس کی وجہ سے معاشی عدم استحکام کے مالک افراد کی سفید پوشی کا بھرم رہ جاتا تھا بصورت دیگر اس ضمن میں لاکھوں روپے کے اخراجات ہی انہیں قرضوں کے بوجھ تلے دبانے کیلئے کافی ہوتے ہیں۔

ایک جانب حکومت کو چاہئے کہ وہ بلاجھجک اس قسم کی پالیسیوں کا اجراء کرے جو والدین کیلئے شادی بیاہ جیسی اہم تقریبات کو مشکل بنانے سے محفوظ رکھے تو دوسری جانب لوگوں کو اپنے طور پر بھی سادگی اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر کسی کے پاس کثیر سرمایہ ہے اور وہ اسے کسی جگہ خرچ کرنے کا خواہش مند ہے تو کسی غریب کی بیٹی کی شادی کا اہتمام کرکے دین اور دنیا دونوں کمائی جاسکتی ہے۔

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی' جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار

اسسٹنٹ ایڈیٹر: معاذ احمد' ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان' سینئر ویژولائزر: سید نبیل احمد' ڈیزائنر: یوسف رضوی' فوٹوگرافی: احسن قریشی' حارث عثمانی

ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv' فون: 03333501371' ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی: 03332168390' پرنٹر: یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: پلاٹ نمبر 10/11' حسن علی اسٹریٹ' متصل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی ـ 74000 ـ یو اے این نمبر: 111-486-111

مزید معلومات کے لیے: shazia.anwar@hum.tv' آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

EDITORIAL

سجے ہیں رنگ عروس کے

برصغیر پاک وہند میں جنوری سے لےکر مارچ کے مہینے تک کوشادیوں کے موسم سے تعبیر کیا جاتا ہے

شازیہ انوار

مشرقی شادیوں کا نام لیتے ہی پردہ تصور پر ہنگامے رونقیں اور شور شرابے گھومنے لگتے ہیں۔ ہمارے ہاں جنوری سے لے کر مارچ کے مہینے تک کوشادیوں کے موسم سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اس موقع پر رنگ ونور کا طوفان اُمڈتا دکھائی دیتا ہے۔لڑکے اور لڑکی والوں کی جانب سے شادی کی تیاریاں تاریخ طے ہونے کے ساتھ ہی شروع ہوجاتی ہیں جو آخری دن تک ہنگامہ خیز انداز میں جاری رہتی ہیں۔

شادی کی تیاریاں مکمل ہونے کے بعد شادی سے چند روز پہلے مایوں کی رسم ادا کی جاتی ہے۔ آج سے چند دہائی قبل تک لڑکی کو ایک ایک ماہ کیلئے مایوں بیٹھا دیا جاتا تھا۔ اس رسم کا مقصد گھر سے جانے والی بیٹی کو مہمان بنا کر اسے آرام کرانا ہوتا تھا۔ اس حوالے سے بڑی بوڑھیوں کا کہنا تھا کہ جب دلہن سب کی نظروں سے پوشیدہ ہوکر بھرپور طریقے سے آرام کرتی ہے تو اس پر زیادہ روپ چڑھتا ہے لیکن جیسے جیسے وقت گزرا مایوں کی مدت سکڑتے سکڑتے 7 سے 4 دن تک آ پہنچی۔ اس رسم میں دلہا والوں کی جانب سے دلہن کیلئے مخصوص پیلے رنگ کے ملبوسات' اُبٹن' ہار پھول اور مٹھائیاں بھیجی جاتی ہیں۔ پہلے زمانے میں نانیاں اور دادیاں مختلف اجزاء سے اُبٹن گھر میں تیار کیا کرتی تھیں لیکن آج مارکیٹ میں ہر طرح کے اُبٹن دستیاب ہیں جو مایوں کے سامان کے ساتھ دلہن کیلئے بھیجے جاتے ہیں۔ اس تقریب میں عام طور پر دلہا والوں کی جانب سے چند خواتین آ کر رسم کر جاتی ہیں' باقی اس موقع پر صرف دلہن کے قریبی عزیز ہی ہوتے ہیں اس لئے اس تقریب میں کھانے کیلئے ہلکے پھلکے اہتمام سے ہی کام چلا لیا جاتا ہے۔

شادی کے سلسلے کی دوسری تقریب مہندی کی رسم ہے۔ فی زمانہ اس تقریب کو شادی کی تمام تقریبات پر فوقیت حاصل ہے کیوں کہ اس میں تفریح طبع کے خاصے سامان ہوتے ہیں۔ قبل ازیں یہ رسم علیحدہ علیحدہ ادا کی جاتی تھی یعنی لڑکی والے لڑکے والوں کے ہاں اور لڑکے والے لڑکی والوں کے ہاں مہندی لے کر جاتے تھے لیکن دور جدید میں یہ سلسلہ متروک ہو چکا ہے اور آج نہ صرف مہندی بلکہ مایوں کی رسم بھی ایک ہی دن ادا کی جارہی ہے۔ اس موقع پر لڑکے اور لڑکی دونوں جانب سے مہمانوں کی کثیر تعداد شریک ہوتی ہے۔ ناچ اور گانوں کے درمیان دلہن اور دلہا کو مہندی اور اُبٹن لگایا جاتا ہے۔ اس موقع پر نوجوان پیلے اور ہرے خوبصورت ملبوسات میں زیب تن نظر آتے ہیں۔ دلہا اور دلہن کی بہنیں' رشتے دار اور دوست مل کر ڈھولکی بجاتے ہیں اور گانے گائے جاتے ہیں' ڈھول کی تھاپ پر کچھ نوجوان رقصاں بھی ہوتے ہیں۔ آج کل مہندی کی تقریب میں سنگرز کو بھی مدعو کیا جاتا ہے جو محفل کو چار چاند لگاتے ہیں۔ مہندی کی تقریب کی زیادہ مقبول ڈشیں تکے کباب' پراٹھے' حلوہ' کچوریاں اور ان کے ہمراہ موسم کے اعتبار سے گرم یا ٹھنڈے مشروبات ہیں' تاہم اب کچھ جگہوں پر رولز' سموسے' چنا چاٹ اور دیگر اشیاء بھی دیکھنے میں آرہی ہیں جو تقریب کی رونق میں اضافے کا باعث ہیں۔

تیسری اور سب سے اہم تقریب ہے شادی جس کے بعد دلہن کو پیا دیس سدھارنا ہے۔ یہ دن جہاں دلہن کیلئے خاص ہے وہیں لڑکی کے گھر والوں کیلئے بھی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ آج کے دن انہیں اپنے سارے خاندان، دوست احباب اور بیٹی کے سسرال والوں کیلئے کھانے پینے کا خاص اہتمام کرنا ہے۔ گھر والوں کی پوری کوشش ہوتی ہے کہ کسی قسم کی کسر نہ رہ جائے اسی لئے خاص مینو کا انتخاب کیا جاتا ہے اس حوالے سے خاصی سوچ بچار اور رائے مشورے کئے جاتے ہیں۔ اپنے مہمانوں کو کچھ خاص پیش کرنے کا اعادہ کیا جاتا ہے اور پھر بات ٹھہر جاتی ہے لوگوں کی پسندیدگی پر آ کر اور آج کل بریانی، کباب، قورمے، مچھلی، تل والے نان اور گرما گرم گلاب جامن عوامی پسند پر چھائے ہوئے ہیں اسی وجہ سے زیادہ تر شادیاں اسی مینو پر انحصار کرتی نظر آتی ہیں۔

اس سلسلے کی آخری کڑی ہے "ولیمہ" یہ دن خوشیوں اور اطمینان کا پیغام اپنے ساتھ لے کر آتا ہے۔ سجی سنوری دلہن اور ہنستا مسکراتا دلہا تقریب کے شرکاء کو خوش آمدید کہتے نظر آتے ہیں جب کہ اُن کے قریبی عزیز و اقارب بھی اپنی تیاریوں کے ساتھ میدان میں اُتر جاتے ہیں۔ مہندی کی تقریب میں ایک دوسرے کے مدمقابل افراد اس تقریب میں شیر و شکر ہو کر نئے شادی شدہ جوڑے کے کامیاب مستقبل کیلئے دعائیں مانگتے ہیں۔ ولیمے کی تقریب کے مہمانوں کے طعام کی ذمہ داری دلہا والوں کی ہوتی ہے اور وہ اسے نہایت احسن طریقے سے انجام دینے کیلئے کوشاں نظر آتے ہیں۔

ولیمے کے مینو کا انتخاب بھی وقت اور لوگوں کی پسند پر منحصر ہوتا ہے۔ ان دنوں ولیمے پر پلاؤ، مچھلی، وانتون، مٹن قورمہ، کنا اور ریشمی کباب کے ہمراہ لب شیریں، کسٹرڈ، ٹرائفل یا کھیر پسند کئے جا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض گھرانوں میں چائنیز ڈشز بھی پیش کی جاتی ہیں جن میں فرائیڈ رائس کے ہمراہ کوئی سائیڈ ڈش ہوتی ہے۔

شادیوں میں موقع پر ہی تنور لگا کر روٹیاں، پراٹھے اور گارلک نان پکائے جاتے ہیں تاکہ مہمانوں کو موقع پر ہی گرما گرم نان کا لطف اُٹھانے کا موقع ملے اس کے ساتھ ہی کچھ شادیوں میں موقع پر ہی گلاب جامن بھی تیار ہوتی دیکھی گئی ہیں۔

سرد موسم میں ہونے والی شادیوں میں بطور سوئٹ ڈش گاجر کا حلوہ اور لوکی کا حلوہ شوق سے کھایا جاتا ہے۔ سردیوں کی شادیاں کافی، چائے اور کشمیری چائے سے سجائی جاتی ہیں، جب کہ گرمی کی شادیوں میں قلفی اور فالودے کے رنگ نمایاں ہوتے ہیں۔ دلہا اور دلہن کی خوشی میں شریک ہونے والوں کو ان کی روانگی سے قبل مشرقی انداز میں پان پیش کئے جاتے ہیں اور اس تقریب کے اختتام کے بعد کئی مہینوں کے جاگے ہنگامے یادوں کی دہلیز پر سو جاتے ہیں۔ ■

اپنی شادی پر نظر آئیں سب سے اسمارٹ

تحقیق کہتی ہے کہ ذہنی اور جسمانی دباؤ یا تو کھانے کی خواہش بڑھا دیتے ہیں یا پھر کم کر دیتے ہیں اور یہ دونوں باتیں صحت کیلئے نقصان دہ ہیں

شادی کی تیاریوں میں جہاں دیگر چیزوں کا دھیان رکھا جاتا ہے وہیں دلہا اور دلہن کو اپنی جسمانی خوبصورتی کو بہتر طور پر نمایاں کرنے' بڑھتے ہوئے وزن اور بے ڈول ہوتے جسم کی درستگی کا بھی خیال رہتا ہے۔ اس خواہش کی تکمیل کیلئے شادی سے کچھ عرصہ قبل کھانے پینے کی عادات بدلنے اور ورزش پر توجہ دی جاتی ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کے سب سے اہم دن پر سب سے زیادہ اسمارٹ نظر آئیں لیکن تحقیق یہ کہتی ہے کہ ذہنی اور جسمانی دباؤ یا تو کھانے کی خواہش بڑھا دیتے ہیں یا پھر کم کر دیتے ہیں۔ یہ دونوں چیزیں صحت میں خرابی کا باعث بنتی ہیں اسی لئے ماہرین پریشانی میں کھانے کو موٹاپے کی سب سے بڑی وجہ قرار دے رہے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ وزن مین کمی لانے کیلئے کچھ اقدامات نہایت اہم ہیں جیسے کہ اطمینان سے کھانا کھانا۔ اپنے کھانے کو آرام سے اور چبا چبا کر کھائیں۔ کھانے کے درمیان میں پانی پیتے رہیں تاکہ زیادہ کھائے بغیر آپ کو پیٹ بھرا ہوا محسوس ہو۔ تیزی سے کھانے کا عمل زیادہ کھانے کی ترغیب دیتا ہے جو وزن میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

وقت بے وقت کی بھوک مٹانے کیلئے ہلکی پھلکی غذا کے طور پر خشک میوہ جات' کم چکنائی والی دہی اور ایسے پھلوں کا انتخاب کریں جن میں زیادہ مقدار میں پانی ہو۔ یاد رکھیں کہ بے وقت کی یا ذہنی دباؤ میں لگنے والی بھوک میں کھائے جانے والے چپس کا ایک پیکٹ سوڈیم کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی میں 3 گنا اضافہ کر کے آپ کی کوششوں کو سبوتاژ کر سکتا ہے جبکہ اس بھوک کو مٹانے کیلئے کھائے جانے والے ایک درجن کینو بھی صرف فائدہ ہی پہنچاتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اپنی کیک اور چپس کھانے کی خواہشات کو قابو میں لانا ہی آپ کیلئے مفید ہے۔

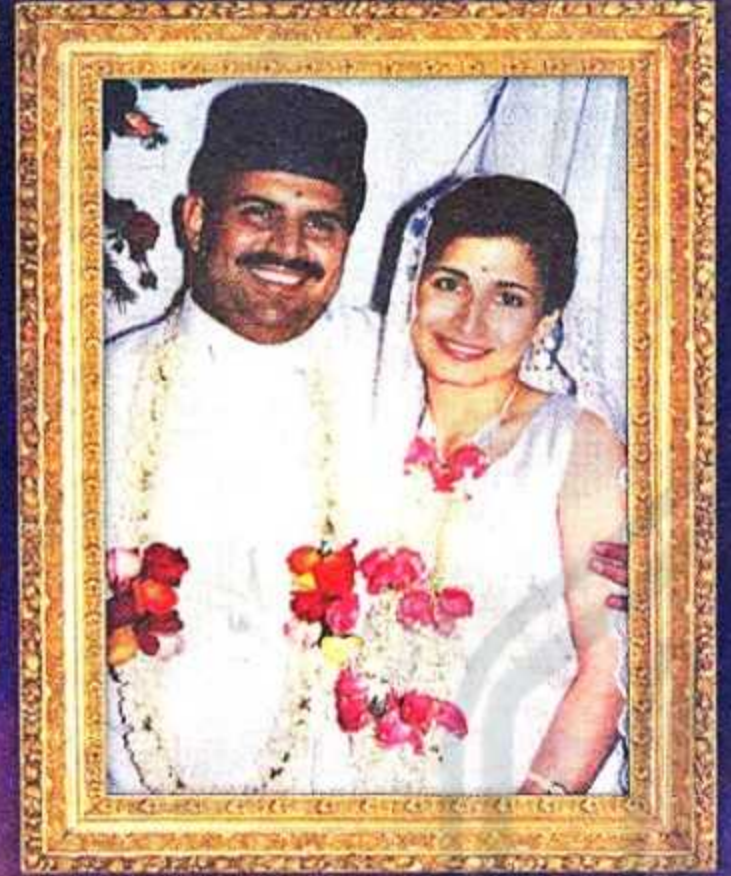
دلہن یا دولہا کو اپنا وزن کم کرنے کیلئے سخت ڈائٹ پر جانے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ زیادہ بھوکا رہنے کا عمل چہرے کی رونق ختم کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اپنے ہر کھانے کا مزہ لیں لیکن ایسے کہ اس کی مقدار پر آپ کا پورا اختیار ہو۔ رات کے کھانے میں اپنی پسندیدہ تلی ہوئی مرغی کھائیں' لیکن 4 نہیں صرف ایک یا 2 ٹکڑے۔ صحیح مقدار میں کھانے سے آپ کا وزن نہیں بڑھے گا' ایسا صرف بے حساب کھانے سے ہوتا ہے۔ تلی ہوئی مرغی کے ساتھ بھاپ پر پکی ہوئی سبزیوں کا ایک پیالہ شامل کریں' لیجئے آپ کا لذیذ مگر فائبر اور پروٹین سے بھرپور کھانا تیار ہے۔

اسنیکس ضرور کھائیں بس تلی ہوئی اشیاء کے بجائے بیکڈ اشیاء کا انتخاب کریں۔ چاکلیٹ پڈنگ کی جگہ بغیر چکنائی والی فروزن دہی کھائی جا سکتی ہے جب کہ تلے ہوئے آلو کی جگہ پھل یا کچی سبزیاں کا انتخاب زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ شام کی ہلکی پھلکی غذا کے ساتھ اپنا رشتہ قائم رکھیں تاکہ چہرے کی شگفتگی برقرار رہے۔

اور ہاں یاد رکھئے کہ شادی سے پہلے ہی نہیں بلکہ شادی کے بعد بھی کھانے پینے کی عادات پر قابو رکھنا ضروری ہے کیوں کہ شادی کے بعد ہونے والی دعوتیں اور ان میں پیش کئے جانے والے مرغن کھانے وزن میں انتہائی تیزی سے اضافے کا سبب بنتے ہیں۔ ■

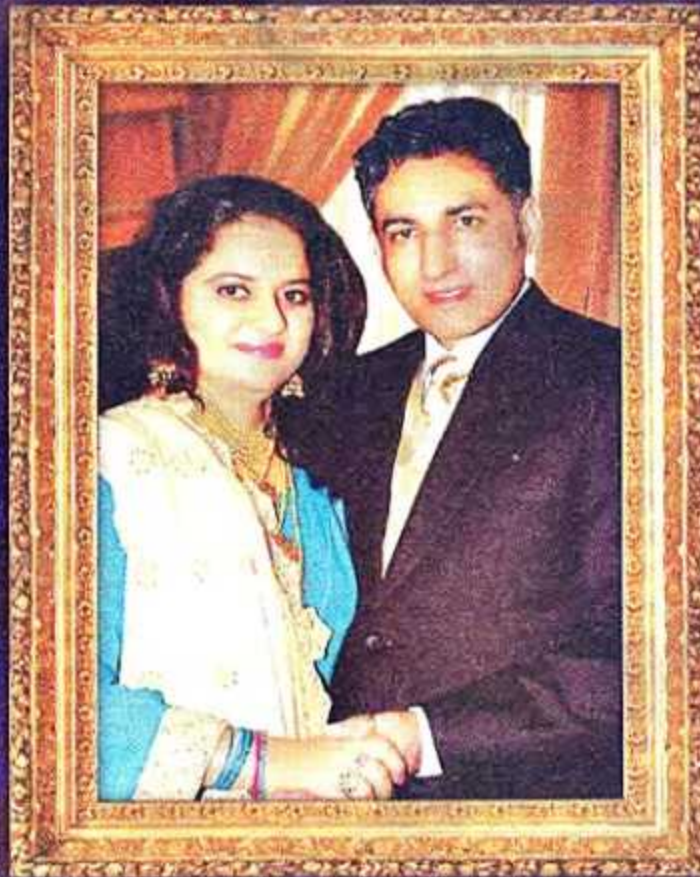
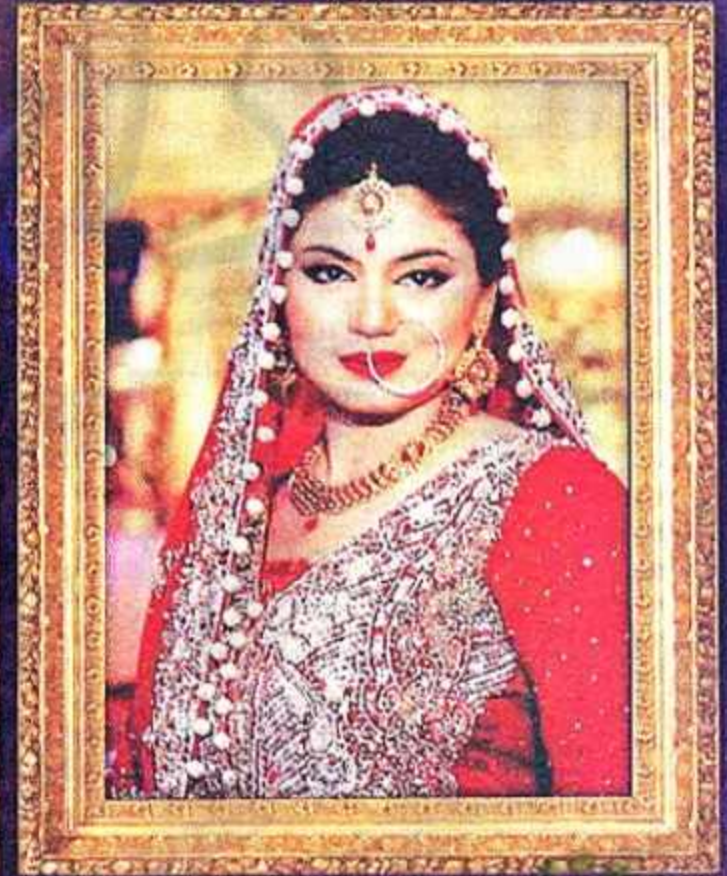
شیریں انور

زبیدہ طارق

زارنک سدھوا

مصالحہ کے شیفس کی زندگی کے سہانے لمحے

موسم ہے شادیوں کا اور مصالحہ پیش کر رہا ہے ''شادی اسپیشل'' ایسے میں اپنے قارئین کیلئے مصالحہ کے شفیس اور میزبانوں کی زندگیوں کے سب سے حسین لمحات کو آپ تک پہنچانے کا اہتمام کیا ہے۔ زبیدہ طارق سے لے کر عبیل جاوید تک مصالحہ کے ٹیلنٹس کی دستیاب تصاویر قارئین کے ذوق کی تسکین کیلئے شائع کی جارہی ہیں۔

ردا آفتاب

طاہر چوہدری

عبیل جاوید

MAYON & MEHNDI

مایوں' مہندی

موسم ہے شادیوں کا' جس کی ابتداء ہوتی ہے مایوں اور مہندی سے ۔ جس شادی ہال کے باہر سیخ کباب اور تکے بنتے دکھائی دیں' از خود ذہن میں یہ بات آتی ہے کہ ہو نہ ہو اس ہال میں مایوں اور مہندی کا سلسلہ جاری ہے ۔ اپنے ان صفحات پر ہم اپنے قارئین کو مایوں اور مہندی کی تقریب کے کھانوں کے لئے تجاویز دے رہے ہیں' تا کہ اُن کی یہ تقریب مزید پُررونق ہو جائے۔

Fried Dhaaga Kebabs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Kidney fat	100 grams
Garlic	2 cloves
Ginger	2-inch piece
Red chilli powder	1 tbsp
Onion	1
Onion (fried)	1
Hot spices powder	1 tbsp
Nutmeg and mace powder	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Green chillies	3
Fresh coriander	¼ bunch
Raw papaya paste	2 tbsp
Salt	to taste
Butter	100 grams
Lettuce leaves, Tomato	for garnishing

Method:

- Grind all ingredients in a chopper except for butter and nutmeg and mace.
- Wrap mince around skewers; tie pieces of threads around it.
- Barbecue skewers over hot coals; remove.
- Heat butter in a frying pan; untie kebabs; fry on high flame with nutmeg and mace.
- Garnish with lettuce and tomato; serve.

فرائیڈ دھاگا کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
گردے کی چربی	100 گرام
لہسن	2 جوے
ادرک	2 انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز	ایک عدد
پیاز (تلی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	3 عدد
ہرا دھنیا	¼ گڈی
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	100 گرام
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں علاوہ مکھن اور جائفل جاوتری باقی تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو سیخوں پر لگائیں اور دھاگہ لپیٹ لیں۔ سیخوں کو کوئلے پر سینک کر اُتار لیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں۔ کبابوں کا دھاگہ کھول کر فرائنگ پین میں ڈالیں اور جائفل جاوتری ملا کر تیز آنچ پر بھون لیں۔ مزیدار کباب سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

MASALA MORNINGS

Kachoriyan

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Gram lentils (boiled)	1 cup
Cumin seeds (roasted)	1 tbsp
Dried, round red chillies	6
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	for frying

Method:

- Mix butter and salt in flour; knead into a dough.
- Mix cumin, red chillies and salt in lentils; grind in a chopper.
- Shape dough into small balls; fill a little lentils in each ball and re-shape.
- Spread each ball a little with your fingers.
- Heat oil in a wok; fry kachoriyan golden; remove on an absorbent paper.

کچوریاں

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

میدے میں مکھن اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے آٹا گوندھ لیں۔ چنے کی دال میں زیرہ‘ لال مرچیں اور نمک ملا کر چوپر میں یکجان کر لیں۔ آٹے کے چھوٹے پیڑے بنائیں‘ اُن کے درمیان میں تھوڑی‘ تھوڑی سی دال بھر کر دوبارہ پیڑے بنائیں۔ انہیں ہاتھ سے تھوڑا سا پھیلا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کچوریاں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

Aloo Aur Chanay Ki Tarkari

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	250 grams
Potatoes (boiled and cubed)	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Garlic paste	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Onion seeds	½ tsp
Tamarind pulp	½ cup
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Green chillies (cut thickly)	4
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Carrot, Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Fry garlic; add potatoes, chickpeas, red chillies, cumin, tamarind, hot spices, water, green chillies, and salt; cook thoroughly.
- Add onion seeds; remove in a dish.
- Garnish with coriander and carrot; serve.

آلو اور چنے کی ترکاری

اجزاء:

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	250 گرام
آلو (اُبلے اور چوکور کٹے)	250 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	½ چائے کا چمچہ
املی کا گودا	½ پیالی
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) 4 عدد	
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
گاجر ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں لہسن بھونیں، پھر آلو، چنے، لال مرچ، زیرہ، املی کا گودا، گرم مصالحہ، پانی، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر آلو اور چنے گل جانے تک پکائیں۔ اس میں کلونجی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار ترکاری ہرے دھنیے اور گاجر سے سجا کر پیش کریں۔

Puri Parathay

Ingredients:

Refined flour (sieved)	½ kg
Whole-wheat flour	1 cup
Salt	½ tsp
Lukewarm water	for kneading
Oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Mix 4 tbsp oil and remaining ingredients in refined flour; knead into a dough; set aside for ½ hour.
- Make balls from dough; roll out into discs while applying oil.
- Heat oil in a wok; fry puri parathay golden; remove on an absorbent paper.

پوری پراٹھے

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
آٹا (چھنا ہوا)	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
نیم گرم پانی	گوندھنے کے لئے
تیل	تلنے کے لئے +4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

میدے میں 4 کھانے کے چمچے تیل اور باقی اجزاء ملا کر گوندھیں اور ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کے پیڑے بنائیں اور تیل لگاتے ہوئے بیلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پوریوں کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

Sooji Ka Zafrani Halwa

Ingredients:

Semolina (sieved)	250 grams
Sugar	250 grams
Green cardamoms	6
Saffron (soaked)	½ cup
Milk (fresh)	2 tbsp
Rose water	2 tbsp
Water	½ litre
Clarified butter	250 grams
Almonds, Pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms.
- Add semolina; fry golden; remove from flame.
- Add sugar, saffron, milk and water; turn the flame back on; cook till dry while continuously stirring.
- Add rosewater; keep on dum.
- Garish with almonds and pistachios; serve.

سُوجی کا زاعفرانی حلوہ

اجزاء:

سوجی (چھنی ہوئی)	250 گرام
چینی	250 گرام
چھوٹی الائچیاں	6عدد
زاعفران (بھیگا ہوا)	½پیالی
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے
عرق گلاب	2 کھانے کے چمچے
پانی	½لیٹر
گھی	250 گرام
پستے' بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کرکے الائچیاں کڑکڑائیں' اس میں سوجی ملاکر سنہری رنگ آنے تک بھونیں' پھر چولہا بند کردیں۔ اس میں چینی' زاعفران' دودھ اور پانی ملائیں' پھر چولہا جلاکر چمچہ چلاتے ہوئے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں عرق گلاب ملائیں اور دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار حلوہ بادام اور پستے سے سجاکر پیش کریں۔

Mewa Qulfi

Ingredients:

Whole dried milk	½ cup
Condensed milk	2 cups
Evaporated milk	2 cups
Fresh cream	1 ½ cups
Screwpine	1 tsp
Bread	2 slices
Pistachios (chopped)	2 tbsp + for garnishing

Method:

- Combine all ingredients in a bowl with an electric beater.
- Fill mixture into qulfi moulds; place in a deep-freezer.
- Once frozen, remove from moulds; garnish with pistachios; serve.

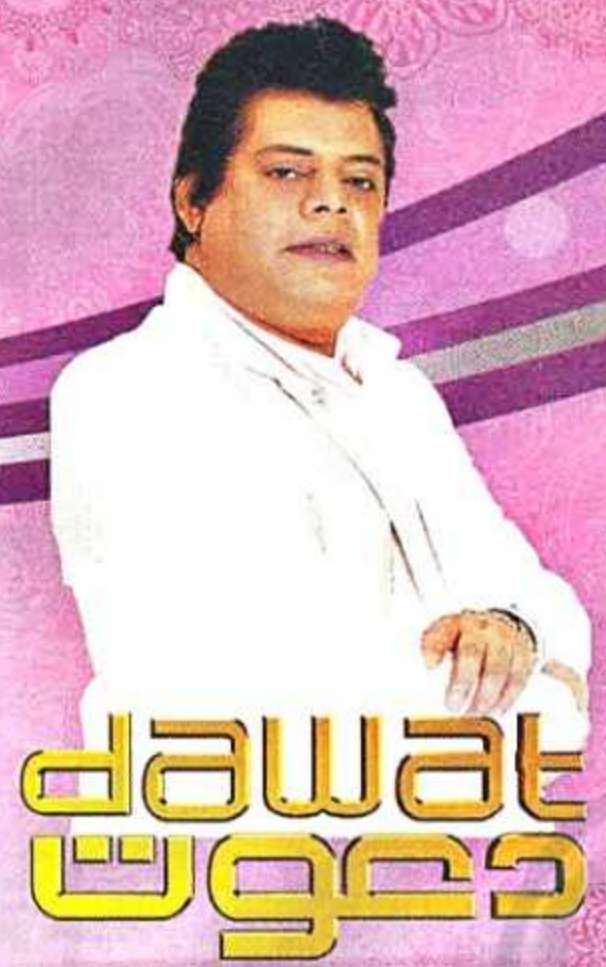
میوہ قلفی

اجزاء:

کھویا	½ پیالی
کنڈینسڈ ملک	2 پیالی
ایواپوریٹڈ ملک	2 پیالی
تازہ کریم	1½ پیالی
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی	2 سلائس
پستے (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو قلفی کے سانچوں میں بھر کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ قلفیاں اچھی طرح سے جم جائیں تو انہیں سانچوں سے نکالیں اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔

BARAT
شادی
مشرقی شادیوں کا تصور ہی نہایت رومانوی ہوتا ہے۔ زرق برق آنچلوں سے سجی ہوئی
یہ چہکتی بولتی تقریب دو انسانوں نہیں بلکہ دو گھرانوں اور بعض اوقات دو ثقافتوں کا
ملاپ بھی ہوتی ہے۔ ان دنوں شادی کی تقریبات مختلف النوع ڈشوں سے سجی نظر
آرہی ہیں' ان میں سے کچھ زیر نظر شمارے میں بھی شامل کی گئی ہیں' تو بنایئے اپنی
شادیوں کو نت نئی ڈشوں سے مزید شاندار۔
READING
Section

Spicy Fish Sticks

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Egg whites	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Carom seeds	½ tsp
Fenugreek seeds (ground)	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Refined flour	2 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, Lemon, Tomatoes (slices)	for decoration

Method:

- Thoroughly mix all ingredients, except oil and fish, in a bowl.
- Cut fish into strips and add to bowl; mix and set aside for ½ an hour.
- Heat oil in a wok; add fish strips one by one; fry golden and remove on an absorbent paper.
- Place on a dish; decorate dish with lettuce, lemon and tomatoes; serve.

اسپائسی فش اسٹکس

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
اجوائن	½ چائے کا چمچہ
میتھی دانے (پیس لیں)	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
میدہ	2 کھانے کے چمچے
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، لیموں، ٹماٹر (قتلے کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تیل اور مچھلی کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح سے ملا لیں۔ مچھلی کے فلے کی پٹیاں کاٹ کر پیالے میں شامل کریں اور ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مچھلی کی پٹیاں اس میں ایک ایک کرکے شامل کریں اور سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں، پھر ڈش میں رکھ دیں۔ اسے سلاد پتے، لیموں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Mutton Qorma

Ingredients:

Mutton	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onions (finely cut)	3
Kashmiri chillies	4
Green cardamoms	8
Almonds (finely cut)	15
White vinegar	a few drops
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying

Method:

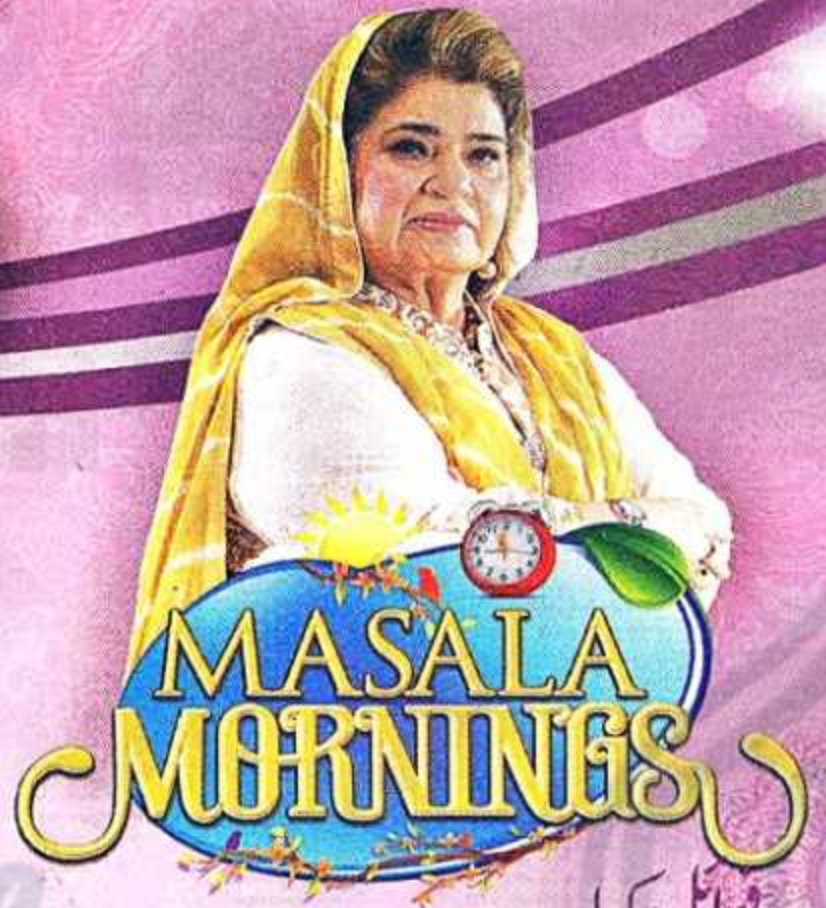
- Boil Kashmiri chillies with vinegar and little water.
- Add coriander and crush into a masala.
- Heat oil in a pot and fry onions; remove on an absorbent paper and crumble.
- Marinate mutton with yogurt, crushed masala, onion, hot spices, ginger/garlic and salt; set aside for 1 hour.
- Cook mutton in a pot till dry; add oil and cook on low flame.
- When oil separates add cardamoms and almonds; keep on dum.

بکرے کے گوشت کا قورمہ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
کشمیری مرچیں	4 عدد
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
بادام (باریک کٹے ہوئے)	15 عدد
سفید سرکہ	چند قطرے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + تلنے کے لئے

ترکیب:

کشمیری مرچوں میں سرکہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر اُبال لیں۔ اس میں دھنیا شامل کر کے کوٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور جاذب کاغذ پر نکال کر چُورہ کرلیں۔ گوشت پر دہی، کُٹا ہوا آمیزہ، پیاز، گرم مصالحہ، لہسن ادرک اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کو دیگچی میں ڈال کر دہی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب تیل اُوپر آجائے تو الائچیاں اور بادام ملا کر دَم پر رکھ دیں۔

Foil Kebabs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (chopped)	2
Green chillies (chopped)	6
Green coriander, Mint (chopped)	2 tbsp each
Hot spices powder	½ tsp
Red chilli powder, Coriander paste	1 tsp each
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Filling Ingredients

Eggs (boiled and mashed)	3
Green coriander, Mint (chopped)	1 tbsp each
Onions (chopped)	3 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each

Gravy Ingredients

Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste, Cumin powder	1 tsp each
Cashew nuts, Green chilli paste	10 each
Hot spices powder	1 tsp
Green coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	¼ tsp
Onion (grated), Oil	¼ cup each

Method:

- Mix filling ingredients in a bowl.
- Cook mince with ginger/garlic, red chillies, coriander and salt till dry.
- Combine onions, green chillies, green coriander, mint, hot spices and 1 egg in a chopper.
- Shape into meatballs; add filling in the centre and shape into patties.
- Coat first with breadcrumbs then in remaining egg.
- Heat oil in a frying pan and fry patties golden.
- Heat oil in a pot; fry onions golden; add remaining gravy ingredients and cook till thick; remove from flame.
- Pour 1 tbsp gravy on each piece of aluminum foil; place kebabs on it and roll.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

فوائل کباب

کباب کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ہرا دھنیا' پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2'2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ' پسا ہوا دھنیا	ایک' ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

انڈے (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	3 عدد
ہرا دھنیا' پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ' نمک	½' ½ چائے کا چمچہ

سالن کے اجزاء:

دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک' بھنا اور پسا ہوا زیرہ	ایک' ایک چائے کا چمچہ
کاجو' ہری مرچیں (پسی ہوئی)	10'10 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	¼ چائے کا چمچہ
پیاز (کدوکش کی ہوئی)' تیل	¼' ¼ پیالی

ترکیب:

پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملالیں۔ قیمے کو لہسن ادرک' لال مرچ' دھنیے اور نمک کے ہمراہ پانی خشک ہونے تک پکائیں' پھر پیاز' ہری مرچیں' ہرا دھنیا' پودینہ' گرم مصالحہ اور ایک انڈہ ملا کر چوپر میں یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے کوفتے بنائیں' درمیان میں بھرنے کا آمیزہ رکھ کر ٹکیاں بنالیں۔ انہیں پہلے ڈبل روٹی کے چورے پھر باقی انڈے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے ٹکیاں سنہری تل لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں' پھر پیاز سنہری کرکے سالن کے باقی اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چولہا بند کردیں۔ المونیم فوائل کے ٹکڑوں پر ایک' ایک کھانے کا چمچہ آمیزہ ڈالیں اور کباب رکھ کر لپیٹیں۔ انہیں بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

MASALA MORNINGS

مٹن بریانی

اجزاء:

بکرے کا گوشت، چاول (اُبلے ہوئے)	750، 750 گرام
ہری مرچیں	10 عدد
پسا ہوا ادرک لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ، پسا ہوا دھنیا	1½، 1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
لونگیں، چھوٹی الائچیاں	6، 6 عدد
پانی	2 پیالی

پہلی تہہ کے اجزاء:

پسی ہوئی جائفل جاوتری، کالا زیرہ	½، ½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	¼ چائے کا چمچہ
تیج پتے	ایک عدد
دارچینی	2 ٹکڑے
کالی مرچیں، لونگیں، آلو بخارے	10، 10 عدد

دوسری تہہ کے اجزاء:

لیموں، ٹماٹر (قتلے)	ایک ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (تلی ہوئی)، ہرا دھنیا، پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک ایک پیالی

دہی کے اجزاء:

دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

گوشت میں اس کے اجزاء علاوہ چاول ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر پہلی تہہ کے اجزاء اس پر دوسری تہہ کے اجزاء اور پھر دہی کا آمیزہ پھیلا دیں۔ اس پر چاول پھیلائیں اور ½ پیالی پانی ڈال کر ڈھکن ڈھانکیں، اسے تیز آنچ پر 5 منٹ تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Mutton Biryani

Ingredients:

Mutton, Rice (boiled)	750 grams each
Green chillies	10
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder, Coriander powder	1 ½ tsp each
Turmeric powder	¼ tsp
Cloves, Green cardamoms	6 each
Water	2 cups

First Layer Ingredients:

Nutmeg and mace powder, Black cumin seeds	½ tsp each
Green cardamom powder	¼ tsp
Bay leaf	1
Cinnamon sticks	2 pieces
Black pepper, Cloves, Plums	10 each

Second Layer Ingredients:

Lemon, Tomato (slices)	1 each
Green chillies (finely cut)	4
Onions (fried), Green coriander and Mint (finely cut)	1 cup each

Yogurt Ingredients:

Yogurt (whipped)	1 cup
Orange food colour	1 pinch
Screwpine	1 tsp
Nutmeg and mace powder, Cinnamon powder	1 tsp

Method:

- Cook all mutton ingredients, except rice, in a pot; cook till mutton is tender.
- Spread first layer mixture on top; add second layer and finally yogurt mixture.
- Spread rice on top; add ½ cup water and cover with a lid.
- Cook on high flame for 5 minutes; keep on dum.
- Mix biryani; dish out.

dawat دعوت

Til Walay Naan

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast (dissolved in water)	1 tbsp
Sesame seeds	3 tbsp
Sugar	1 tsp
Milk (fresh)	for kneading
Salt	to taste
Butter	1 cup

Method:

- Knead flour with yeast, 3 tbsp butter, sugar, milk and salt.
- Cover with plastic sheet and set aside in a warm place for 3 hours.
- Make balls from dough and roll into discs of medium thickness; poke holes with a fork and sprinkle sesame seeds on top.
- Place discs on an oven tray and bake in a pre-heated oven at 200° C for 10 minutes; remove.
- Brush remaining butter on naans and bake in the oven for 2 more minutes; serve hot.

تِل والے نان

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
خمیر (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سفید تل	3 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
تازہ دودھ	گوندھنے کے لئے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک پیالی

ترکیب:

میدے میں خمیر، 3 کھانے کے چمچے مکھن، چینی، دودھ اور نمک ملا کر گوندھ لیں۔ اسے پلاسٹک کی تھیلی سے ڈھانک کر کسی گرم جگہ پر 3 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کے پیڑے بنا کر درمیانی موٹی روٹیاں بیل لیں، ان پر کانٹے سے نشان لگا کر تل چھڑکیں۔ انہیں اوون کی ٹرے پر رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر پکائیں، 10 منٹ کے بعد نکالیں اور برش سے مکھن لگا دیں، پھر مزید 2 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ مزیدار نان گرما گرم پیش کریں۔

Tarka

Gulab Jamun

Ingredients:

Whole dried milk	½ kg
Whole-wheat flour (sieved)	½ cup
Cardamom powder	¼ tsp
Baking powder	½ tsp
Sugar	2 cups
Green cardamoms	4
Water	3 cups
Clarified butter	for frying
Pistachios, Almonds (finely cut)	for garnish

Method:

- Knead all ingredients in a bowl except clarified butter, sugar and cardamoms.
- Make small balls from the batter.
- Heat clarified butter in a wok; fry balls golden; remove.
- Add sugar, cardamoms and water in a pot; cook till sugar is dissolved and caramelised.
- Remove from flame; add gulab jamuns; dish out when gulab jamans absorb syrup.
- Garnish gulab jamuns with pistachios and almonds; serve.

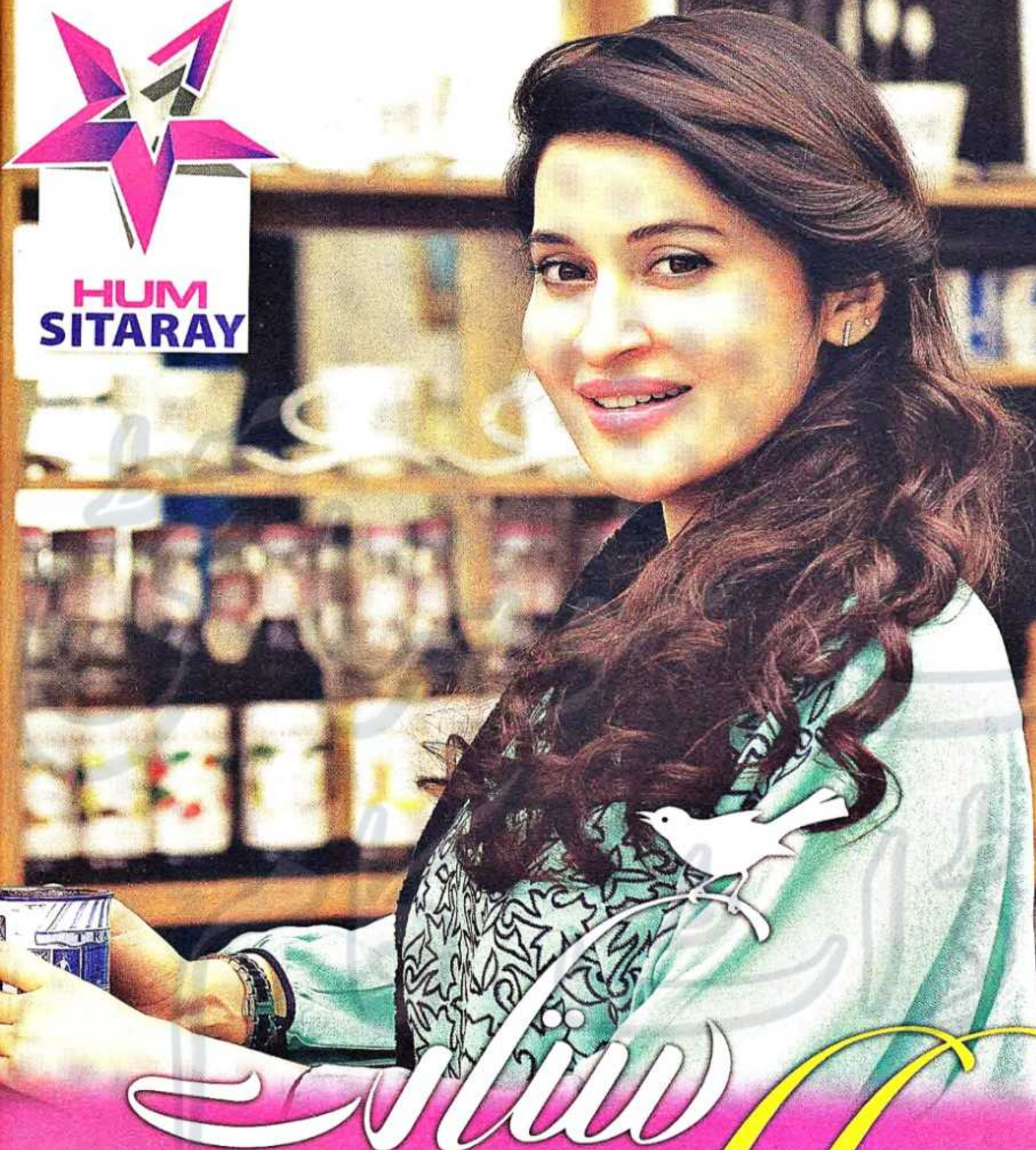
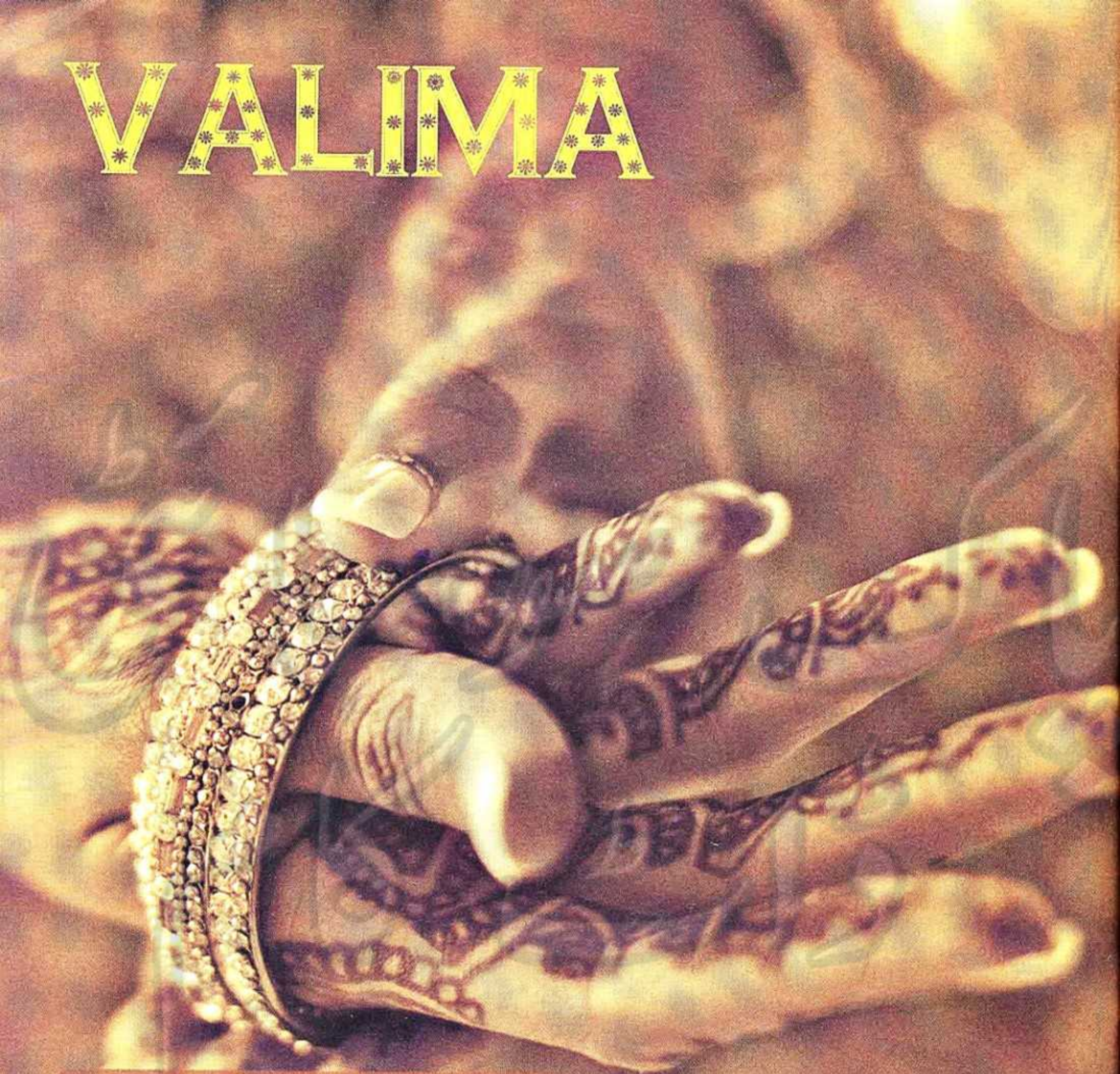
گلاب جامن

اجزاء:

کھویا	½ کلو
آٹا (چھنا ہوا)	½ پیالی
پسی ہوئی الائچی	¼ چائے کا چمچہ
بیکنگ پاوڈر	½ چائے کا چمچہ
چینی	2 پیالی
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
پانی	3 پیالی
گھی	تلنے کے لئے

پستے، بادام (باریک کٹے ہوئے) سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ گھی، چینی اور الائچیاں باقی تمام اجزاء ڈال کر آٹا گوندھ لیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی بالز بنالیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور بالز سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں چینی، الائچیاں اور پانی ملا کر چینی حل ہونے اور ایک تار آنے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے گلاب جامن شامل کریں۔ جب یہ شیرہ جذب کرلیں تو انہیں ڈش میں نکال لیں، مزیدار گلاب جامن پستے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

VALIMA
ولیمہ
عروسی سلسلے کی آخری تقریب ولیمہ نسبتاً پرسکون اور دھیمے مزاج کی حامل تقریب ہوتی ہے۔ دلہا اور دلہن کے گھر والے تمام ذمہ داریوں سے آزاد ہو کر ایک دوسرے سے گھلتے ملتے اور میزبان مہمانوں کی خاطر داری میں مگن نظر آتے ہیں۔ اس تقریب کے پکوان بسا اوقات روایتی اور کئی بار منفرد نظر آتے ہیں۔ ہم اپنے قارئین کو مشورہ دے رہے ہیں ایسی ڈشوں کے انتخاب کا جو ہر روایت اور ثقافت کا حصہ ہیں۔
READING Section

dawat
دعوت

Seekh Kebabs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Kidney fat	125 grams
Fresh coriander	¼ bunch
Onion	1
Green chillies	4
Ginger	1 medium-sized piece
Hot spices powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Salt	to taste
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Combine mince with green chillies, ginger, onion, fat and fresh coriander in a chopper.
- Add remaining ingredients and grind for one more minute.
- Take icy water in a bowl; wet palms with water and wrap a little mince around skewers.
- Place all skewers on a barbecue grill; barbecue from all sides till golden.
- Place on a dish; decorate dish with lettuce; serve.

سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
گردے کی چربی	125 گرام
ہرا دھنیا	¼ گڈی
پیاز	ایک عدد
ہری مرچیں	4 عدد
ادرک	ایک درمیانہ ٹکڑا
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے	سجانے کیلیے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، ہری مرچیں، ادرک، پیاز، چربی اور ہرا دھنیا یکجان کرلیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر ایک منٹ تک دوبارہ پیسیں۔ ایک پیالے میں برف کا پانی لیں۔ ہاتھوں کو پانی سے گیلا کر کے تھوڑا، تھوڑا قیمہ سیخوں پر لگالیں۔ سیخوں کو انگیٹھی پر رکھیں اور الٹ پلٹ کرتے ہوئے سنہری رنگ آنے تک پکا کر پلیٹ میں نکالیں۔ پلیٹ کو سلاد پتوں سے سجادیں۔

Dhaka Fish

Ingredients:

Fish fillet (cut into pieces)	½ kg
Mustard paste	2 tsp
Garlic paste	2 tsp
Carom powder	1 tsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Chaat masala	1 tsp
Sesame seeds	1 cup
Rice flour	4 tbsp
Egg (beaten)	1
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Tomato, Fresh coriander	for decoration
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Marinate fish with mustard paste, garlic, carom, red chillies, hot spices, chaat masala and salt; set aside for 1 hour.
- Coat fish fillet first with rice flour, then egg and finally with sesame seeds.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove.
- Decorate a serving dish with tomato and fresh coriander; place fish on it; serve with chilli garlic sauce.

ڈھاکہ مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے (کٹے ہوئے)	½ کلو
مسٹرڈ پیسٹ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی اجوائن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
سفید تل	ایک پیالی
چاول کا آٹا	4 کھانے کے چمچے
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
ٹماٹر، ہرا دھنیا	سجانے کیلئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

مچھلی پر مسٹرڈ پیسٹ، لہسن، اجوائن، لال مرچ، گرم مصالحہ، چاٹ مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے چاول کے آٹے، پھر انڈے آخر میں تل میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکالیں۔ سرونگ ڈش کو ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے سجائیں۔ اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Fried Wontons

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Samosa sheets	12
Egg white	1
Soya sauce	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 tsp
Spring onions (stalks only, finely cut)	2
Cornflour	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Spring onion (finely cut)	for sprinkling
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

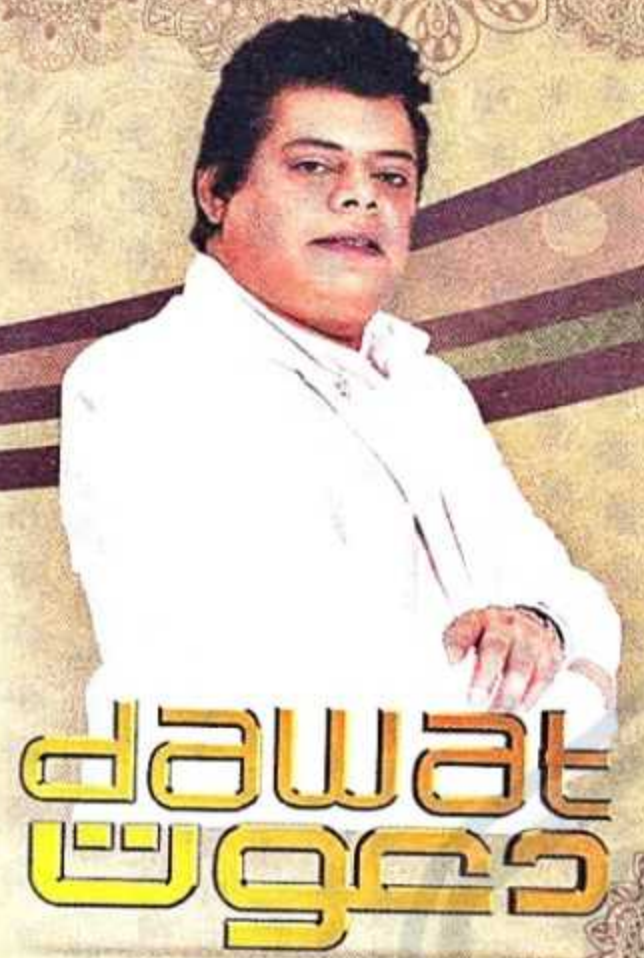
- Mix mince with egg white, soya sauce, white pepper, ginger, spring onion and salt; set aside for 2 hours.
- Make a paste with a little water and cornflour.
- Cut samosa sheets into squares; place a little mince mixture in the centre and fold over.
- Seal edges with cornflour paste.
- Heat oil in a wok; fry wontons golden; dish out.
- Sprinkle spring onion on top and serve with tomato ketchup.

فرائیڈ وانٹونز

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
سموسے کی پٹیاں	12 عدد
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز کا ہرا حصہ (باریک کٹا ہوا)	2 عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

قیمے میں سفیدی، سویا ساس، سفید مرچ، ادرک، ہری پیاز اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ کارن فلور میں تھوڑا سا پانی ملا کر گھول لیں۔ سموسے کی پٹیاں چوکور کاٹیں اور تھوڑا تھوڑا مرغی کا آمیزہ رکھتے ہوئے لپیٹ لیں اور کناروں کو کارن فلور سے بند کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور وانٹون سنہری تل کر نکالیں۔ مزیدار وانٹون ہری پیاز چھڑک کر ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Degi Pulao Masala

Ingredients:

Beef (with bones)	½ kg
Sela rice (soaked)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	4
Degi pulao masala (packaged)	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, Lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden; remove half and set aside.
- Add ginger/garlic to the same pot and fry; add tomatoes, beef, pulao masala and salt; cook for a few minutes; add water.
- Remove stock when beef is tender.
- Parboil rice in stock; add beef; keep on dum.
- Dish out; garnish with remaining fried onion, coriander and lemon slices.

دیگی پلاؤ مصالحہ

اجزاء:

گائے کا ہڈی والا گوشت	½ کلو
سیلا چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
دیگی پلاؤ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور ½ نکال لیں۔ اسی دیگچی میں لہسن ادرک بھونیں، پھر ٹماٹر، گوشت، پلاؤ مصالحہ اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں اور پانی شامل کر کے پکائیں۔ گوشت گل جائے تو اسے یخنی سے علیحدہ کر دیں۔ یخنی میں چاول ڈال کر ایک کنی تک پکائیں، پھر گوشت ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں، اسے تلی ہوئی پیاز، ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Chicken Qorma

Ingredients:

Chicken (big pieces)	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	3 tsp
Coriander powder	2 tsp
Turmeric powder	1 pinch
Green cardamoms	4
Cloves	6
Onion (fried and crushed)	½ cup
Hot spices powder	½ tsp
Screwpine	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Water	1 ½ cups
Salt	1 ½ tsp
Clarified butter	¾ cup
Cucumber, Ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; add ½ cup water, chicken, yogurt, ginger/garlic, red chilli, coriander, turmeric, cardamoms, cloves and salt; cook till dry.
- Add onion and fry; add remaining water and cook till gravy thickens.
- Add hot spices, screwpine and ginger; dish out.
- Garnish qorma with cucumber and ginger; serve.

مرغی کا قورمہ

اجزاء:

مرغی کی بڑی بوٹیاں	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چٹکی
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
لونگیں	6 عدد
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کیوڑہ	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	1½ پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
گھی	¾ پیالی
کھیرا، ادرک (کدوکش)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کرکے ½ پیالی پانی، مرغی، دہی، لہسن ادرک، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، الائچیاں، لونگیں اور نمک ڈالیں۔ پانی خشک ہوجائے تو اس میں پیاز ڈال کر بھونیں، پھر باقی پانی ڈالیں اور سالن گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں گرم مصالحہ، کیوڑہ اور ادرک ملا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار قورمہ کھیرے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Lab-e-Shireen

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Strawberry jelly crystals	300 grams
Noodles (boiled)	1 cup
Pineapple pieces	1 cup
Walnuts (finely cut)	1 cup
Sugar	1 cup + 1 tbsp
Almonds (finely cut)	15
Fresh cream	2 cups
Vanilla custard powder	3 tbsp

Method:

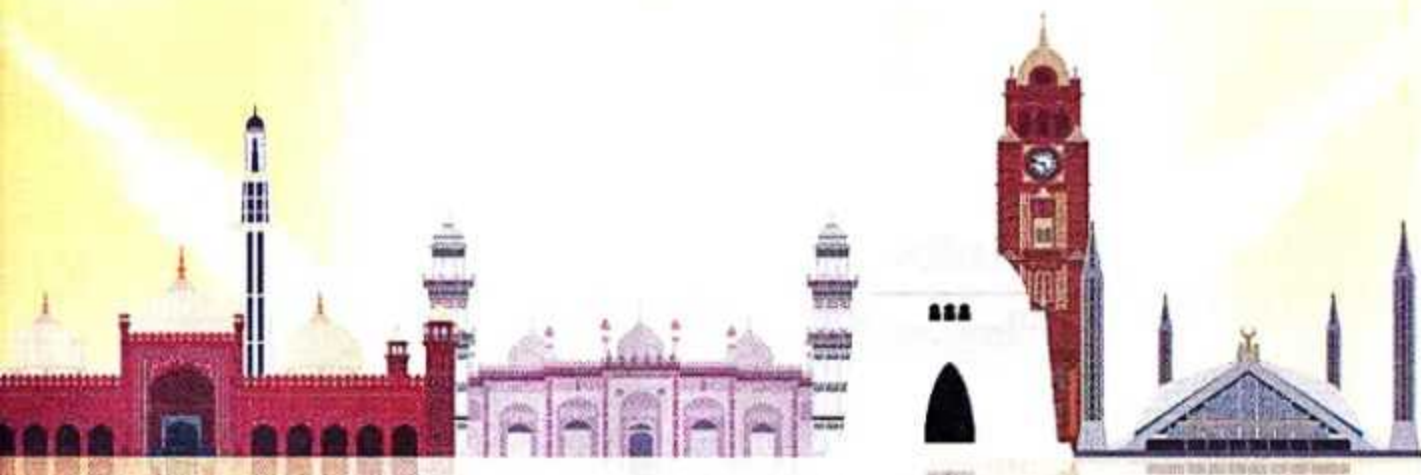
- Boil 2 cups water and add jelly crystals; refrigerate and cut into pieces when frozen.
- Bring milk to boil in a pot; add 1 cup sugar; add custard while stirring continuously; cook till thick and remove from flame.
- Mix remaining sugar in cream; beat.
- Mix ½ custard with ½ pineapple, ½ jelly, ½ walnuts, ½ almonds and noodles in a serving dish; add remaining custard.
- Layer with cream and sprinkle remaining walnuts, almonds, jelly and pineapple on top.
- Serve chilled.

لبِ شیریں

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک لیٹر
اسٹابیری جیلی کرسٹلز	300 گرام
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
اناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
اخروٹ (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی + ایک کھانے کا چمچہ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	15 عدد
تازہ کریم	2 پیالی
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

2 پیالی پانی اُبال کر جیلی کرسٹلز گھولیں اور فرج میں رکھ کر جمالیں، پھر ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں۔ دیگچی میں دودھ اُبالیں اور ایک پیالی چینی ملا دیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کسٹرڈ شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کردیں۔ کریم میں باقی چینی ملا کر پھینٹیں۔ سرونگ ڈش میں ½ کسٹرڈ، ½ اناس، ½ جیلی، ½ اخروٹ، ½ بادام اور نوڈلز ملا باقی کسٹرڈ ڈال دیں۔ اس پر کریم کی تہہ لگا کر باقی اخروٹ، بادام، جیلی اور اناس ڈالیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

آرٹس کونسل کی نومنتخب کابینہ کی رسم حلف برداری

آرٹس کونسل کراچی کے سالانہ انتخابات برائے 2016ء کی نومنتخب کابینہ کی رسم حلف برداری کا انعقاد ہوا جسکے مہمان خصوصی گورنر سندھ ڈاکٹر عشرت العباد خان تھے۔ اس موقع پر گورنر سندھ کے علاوہ آرٹس کونسل کے چیئرمین کمشنر کراچی شعیب صدیقی' پروفیسر اعجاز احمد فاروقی' ڈاکٹر ہما میر اور محمد احمد شاہ نے حاضرین سے خطاب کیا' بعدازاں گورنر سندھ نے نومنتخب عہدیداران صدر اعجاز احمد فاروقی' نائب صدر پروفیسر سحر انصاری' سیکریٹری ڈاکٹر ہما میر' جوائنٹ سیکریٹری اطہر وقار عظیم' خازن شہناز صدیقی' گورننگ باڈی کے ممبران طلعت حسین' حسینہ معین' منور سعید' قدسیہ اکبر' اقبال لطیف' سعادت علی جعفری' ڈاکٹر قیصر سجاد' کاشف گرامی' ساجد حسن' سہیل احمد اور شیخ راشد عالم سے حلف لیا۔ تقریب کے مہمانوں کے لئے پرتکلف عشائیے کا اہتمام تھا۔

موون پک میں لوٹس کورٹ ریسٹورنٹ کا افتتاح

موون پک ہوٹل نے اپنے لوٹس کورٹ ریسٹورنٹ کو ایک بار ہوٹل کے صارفین کی توجہ کا مرکز بنادیا ہے۔ موون پک ہوٹل نے اپنے چائنیز ریسٹورنٹ لوٹس کورٹ کی باقاعدہ افتتاحی تقریب کا انعقاد کیا جسکے مہمان خصوصی چائنا کے قونصل جنرل مایاؤ (Ma Yaou) تھے۔ اس موقع پر چیئرمین اے ایس ای ایل اور موون پک کراچی کے مالک نبیل الحاموز' جنرل منیجر موون پک ہوٹل کراچی مرزا منصور احمد سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی۔ یاد رہے کہ لوٹس کورٹ شیف ینگ کے زیرنگرانی کام کررہا ہے جن کا نام چائنیز کھانوں کے حوالے سے کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ لوٹس کورٹ کی افتتاحی تقریب کے شرکا کو ریسٹورنٹ کے مخصوص اور مزیدار چائنیز کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔

اینگرو فوڈز/اولپرز کی جانب سے مہم کا آغاز

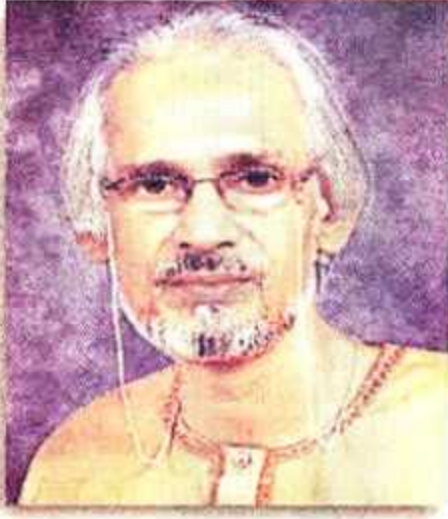
اینگرو فوڈز/اولپرز نے الٹرا ہائی ٹمپریچر دودھ کے استعمال کی ترغیب دینے کیلئے نئی مہم کا آغاز کرتے ہوئے وینیزہ احمد کو اس مہم کا اعزازی سفیر مقرر کیا ہے۔ اس حوالے سے گزشتہ دنوں ایک پریس کانفرنس منعقد ہوئی جس میں مختلف شعبہ ہائے زندگی سے متعلق افراد اور متفرق صنعتوں کے ماہرین نے شرکت کی۔ اس موقع پر گفتگو کرتے ہوئے اولپر کے مارکیٹنگ ڈائریکٹر احسن افضال احمد نے کہا کہ اس مہم کا مقصد عوام الناس میں یو ایچ ٹی ٹریٹڈ دودھ کی افادیت اجاگر کرنا ہے۔ مہم کا باقاعدہ آغاز ٹی وی کمرشل سے کیا گیا جس میں سپر ماڈل وینیزہ احمد نے کام کیا ہے بعد ازاں وینیزہ احمد، کرن خان، سائرہ کبیر اور میرا انصاری نے مختصراً اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

ژن کے نئے اسٹور کا افتتاح

دو دہائیوں سے قومی اور بین الاقوامی طور پر معروف ہاؤس آف ژن نے گزشتہ دنوں اپنے نئے اسٹور کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر ژن کی جانب سے عروسی ملبوسات کے علاوہ اُن کے مخصوص لگژری پرٹ پرنٹس کو ملک کی مشہور و معروف ماڈلز نے انتہائی منفرد انداز میں پیش کیا گیا۔ تقریب میں نمایاں ماڈلز سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع موسم کے مشروبات سے کی گئی۔

فرسٹ ویمن بینک میں محفل میلاد کا اہتمام

فرسٹ ویمن بینک کی جانب سے روایتی انداز میں محفل میلاد کا اہتمام کیا گیا۔ میریٹ ہوٹل کے کرسٹل بال روم میں منعقدہ اس تقریب میں ہر شعبہ ہائے زندگی سے متعلق خواتین نے شرکت کر کے پیارے رسول حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کو سلام عقیدت پیش کیا۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض شاہین ضمیر انجام دے رہی تھیں جبکہ ملک کی مشہور و معروف نعت خوانوں نے آپ ﷺ کے حضور نذرانہ عقیدت پیش کیا۔ میلاد کے اختتام پر مہمانوں کو مٹھائی پیش کی گئی۔

روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس - این - قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

آپکے نام اور مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں۔ مکمل بھروسے اور اعتماد کے ساتھ رُجوع کریں۔

مسز۔۔۔۔ (پاکستان)

قادری صاحب پلیز میرا نام شائع نہ کیجئے گا میں پاکستان کے ایک بہت بڑے شہر کے ایک بہت بڑے بوتیک کی مالک ہوں اور خود بھی مشہور و معروف فیشن ڈیزائنر ہوں۔ لیکن پچھلے کچھ سالوں سے ہمارا کاروبار پیچھے کیطرف جا رہا تھا بہت پریشانی تھی آپ سے اس سلسلے میں بات ہوئی تو آپ نے بتایا کہ کسی کاروباری حاسد نے بندش کرادی ہے بندش کو ختم کرنے اور کاروبار میں برکت کیلئے آپ نے لوح غنی تیار کر کے دی اور میرے مبارک پتھر پر پڑھائی کر کے دیا جو انگوٹھی بنوا کر میں نے پہنا ہوا ہے۔

جواب۔ قادری صاحب آپکی دعاؤں اور لوح غنی کی برکت سے میرا کاروبار دوبارہ سے چمک اٹھا ہے اور میرے ڈیزائن کئے ہوئے ڈریس (Dress) خواتین میں بے حد مقبول ہو رہے ہیں۔ میں آپکی بے حد شکرگزار ہوں کہ آپکی راہنمائی کی بدولت میرا کاروبار دوبارہ سے سنبھل گیا ہے لوح کا اب کیا کرنا ہے راہنمائی فرمائیں۔

جیتی رہو! بیٹی لوح کو ابھی اپنے پاس رکھیں اور انگوٹھی کو ہمیشہ پہنے رکھیں حلقہ احباب میں ہر جگہ پذیرائی حاصل ہو گی اور کاروبار میں وسعت اور رزق میں کشادگی پیدا ہو گی

سلمٰی احسان (امریکہ)

روحانی مسیحا قادری صاحب! میں اپنی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت پریشان تھی خوبصورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود میری بیٹی کے رشتے نہیں آتے تھے آتے بھی تھے تو بات بنتی نہیں تھی آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا۔ الحمدللہ آپ کے دعا سے میری بیٹی کی ایک بہت اچھے پاکستانی گھرانے میں شادی ہو گئی ہے۔ وظیفہ بھی مکمل ہو گیا لوح کا اب کیا کروں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے اگر ادا نہیں کئے ہیں تو اللہ کے حضور لازمی ادا کریں اور لوح کو ٹھنڈا کرا دیں۔

سمیرا (فیصل آباد)

انکل! میں آپکی بہت پرانی کلائنٹ ہوں میری شادی بھی آپکی لوح نکاح کے وظیفے سے ہوئی تھی اب میری چھوٹی بہن کے رشتے کا مسئلہ ہے ایک منگنی ہو کر ٹوٹ چکی تھی اسکے بعد سے اسکا رشتہ کہیں طے ہی نہیں ہوتا تھا کسی نے بندش کرادی تھی آپ سے لوح نکاح حاصل کی تھی آپکی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے پچھلے مہینے اسکی بہت اچھی جگہ شادی ہو گئی ہے۔ کیا اس لوح کو بھی اب ٹھنڈا کراؤں یا کچھ اور کرنا ہے۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی آپکو بہن کی شادی مبارک ہو اور اس لوح کو بھی پہلے والی لوح کی طرح ٹھنڈا کرا دو۔

شہلا (لاہور)

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پسند کرتی تھی ہم دونوں بچپن سے ایک دوسرے کو بہت چاہتے تھے خاندانی اختلافات کیوجہ سے اسکے والدین کسی طور بھی ہماری شادی کیلئے رضامند نہیں ہوتے تھے بہت پیروں فقیروں سے بھی کام کروائے وظیفے اور پڑھائیاں کیں مگر مسئلہ حل نہ ہوا۔ تین سال پرانے ایک مصالحہ فوڈ میگزین میں آپکے بارے میں پڑھا آپکو فون کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا آپ نے اطمینان سے میری پوری بات سنی اور پھر لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کیلئے بھیجا آپکی ہدایت کے مطابق وظیفہ پڑھتی رہی۔ وظیفہ پڑھتے ہوئے ابھی صرف ایک ہی مہینہ ہوا ہو گا کہ کزن کے والدین کا دل موم ہو گیا اور وہ شادی پر رضامند ہو گئے اور بڑی دھوم دھام سے ہماری منگنی بھی ہو گئی ہے قادری صاحب یہ سب آپکی بدولت اور آپکی دعاؤں سے ہوا ہے اللہ آپکو صحت و تندرستی عطا فرمائے پڑھائی کو جاری رکھوں یا ختم کر دوں ضرور بتایئے گا۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی پڑھائی کو نکاح ہونے تک جاری رکھو انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پا جائیں گے۔

مسز رشید (اسلام آباد)

قادری صاحب! میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہماری پسند کی شادی ہے یہ شادی بھی بڑے جتن کے بعد آپکا وظیفہ پڑھنے سے ہوئی میرے 2 بچے ہیں میرے شوہر بہت Loving اینڈ Caring تھے میرا اور بچوں کا بہت خیال رکھتے تھے لیکن پچھلے ایک سال سے وہ ایک لڑکی کے چکر میں آ گئے جو انکے آفس میں کام کرتی تھی میری طرف انکی توجہ کم ہوتی جا رہی تھی گھر میں بھی آتے تھے تو چھپ چھپ کر اس لڑکی سے موبائل پر باتیں اور Message کرتے رہتے تھے ایک دو مرتبہ موقع پا کر میں نے اس لڑکی کے Message پڑھے انتہائی غلیظ و بیہودہ قسم کے Message تھے مجھے اپنا گھر اجڑتا دکھائی دے رہا تھا اسی پریشانی میں مجھے پھر آپ یاد آئے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے مجھے تسلی دی اور اس لڑکی سے چھٹکارا پانے کیلئے چند ضروری ہدایات کیساتھ لوح نجات بھیجی۔

قادری صاحب آپ تو واقعی میرے مسیحا ثابت ہوئے کیونکہ وظیفہ مکمل ہونے کے چند دن بعد ہی وہ لڑکی انگلینڈ سے آئے ہوئے ایک عمر رسیدہ شخص کیساتھ شادی کر کے انگلینڈ چلی گئی تھی میرے پاس الفاظ نہیں ہیں جن سے میں آپکا شکریہ ادا کروں آپ نے میرا گھر اجڑنے سے بچایا ہے میں زندگی بھر آپکی احسان مند رہوں گی۔ اللہ آپ کو لمبی عمر عطا فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹی یہ سب اللہ کے کلام کا اثر ہے اس میں میرا کوئی کمال نہیں ہے بس اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی رہیں اللہ آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے۔

سعدیہ (میرپور خاص)

قادری صاحب! میری 2 بیٹیاں تھیں بیٹا کوئی نہیں تھا اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح وارث اور وظیفہ پڑھنے کو دیا آپکی دعاؤں سے اللہ نے مجھے ایک بیٹا عطا کر دیا ہے لوح وارث ابھی تک میرے پاس ہے اب کیا کروں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی آپکو وارث مبارک ہو لوح کو بہتے پاک پانی میں بہا دیں۔

ثمینہ (حیدر آباد)

قادری صاحب! میرا مبارک پتھر کونسا ہے جسکے پہننے سے مجھے زندگی میں آسانیاں پیدا ہو جائیں اور بگڑے کام سنورتے چلے جائیں پتھر حاصل کرنے کا طریقہ بھی بتا دیں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی آپ پتھر کا مبارک نیلم اور یاقوت ہیں مزید معلومات کیلئے میرے مندرجہ ذیل موبائل نمبر پر Call کریں۔

ایس - این - قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی - 74600

رابطے کیلئے موبائل :
0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

یاقوت' خوبصورتی میں اضافے کا باعث

یاقوت سے ظاہر ہونے والی شعاعیں انسانی جلد میں ایسا نکھار پیدا کرتی ہیں جس سے عیب دُور ہوجاتے ہیں اور انسان اچھا لگنے لگتا ہے

علامہ اصغر شاہدی

ہم اپنے گزشتہ شمارے میں پتھروں کے انسانوں پر اثرات کے حوالے سے تفصیلات اپنے قارئین تک پہنچاتے ہوئے' موتی کے مضر و مفید اثرات سے آگاہ کر چکے ہیں۔ زیر نظر شمارے میں ہم بات کر رہے ہیں یاقوت (**Ruby**) کی۔

یاقوت جولائی میں پیدا ہونے والوں کا برتھ اسٹون ہے۔ جن لوگوں کے نام کا پہلا حرف چ' چ' ل' ع' آ' ا' ن' یا ی ہو انہیں یاقوت پہننا چاہئے۔ یہ جوہر برج حمل و عقرب سے متعلق افراد کیلئے مفید ہے۔ جس کی پیدائش کے زائچے میں مریخ ستارہ ہو اسے یاقوت پہننا چاہئے۔

یاقوت کا قرمزی گلابی رنگ کے ستارے سے تعلق ہے۔ اسے ہندی میں ''مانک''، سنسکرت میں ''پدم راگ'' کہتے ہیں۔ یاقوت سرخ نارنجی' سرخ و زرد' نیلا و سبز' گہرا سرخ قرمزی کبوتر کے خون کی مانند سرخ گلابی اور ارغوانی رنگ ہوتا ہے۔ اس کے بلورین چار طرح کے رنگ ہیں۔ اگر اسے دونوں جانب سے دیکھا جائے تو اس کے رنگ جدا جدا دکھائی دیں گے لیکن اس کی کچھ اقسام جیسے لعل رمانی و پلک وغیرہ میں اس کی دو رنگی معلوم نہیں ہوتی۔

یاقوت کی خاصیت یہ ہے کہ اگر اسے صاف و شفاف پانی میں رکھا جائے تو یہ پانی کو جمنے سے روکتا ہے' یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یاقوت تاریک شب میں چراغ کا کام دیتا ہے۔ اصلی یاقوت الماس سے کٹ جاتا ہے' اس کا اصلی اور نقلی کا فرق جاننے کیلئے اسے فلٹر سے گزاریں' اگر شعاعیں گزر جائیں تو نقلی ہے اور اگر نہ گزریں تو اصلی۔ یہ فلٹر عینک کی دکانوں سے ملتا ہے۔ اگر یاقوت میں شگاف ہے' اس کا رنگ دودھیا ہے' یہ ابرق کے پردے کی مانند ہے' بے آب ہے' اس کا رنگ خراب سیاہ ہے اور یہ زردی مائل ہے تو اسے پہننے سے اجتناب کریں جبکہ سرخ' زرد اور سبز رنگ یاقوت کو معاش کیلئے بہترین سمجھا جاتا ہے۔

یاقوت' خوبصورتی میں اضافے کیلئے بہترین ہے۔ یاقوت پہننے والا اس لئے خوبصورت نظر آتا ہے کہ یاقوت سے ظاہر ہونے والی شعاعیں انسانی جلد میں ایسا نکھار پیدا کرتی ہیں جس سے عیب دُور ہوجاتے ہیں اور انسان اچھا لگنے لگتا ہے۔ یاقوت اندرونی امراض سے بھی نجات دلاتا ہے۔ حاملہ بازو پر باندھے تو حمل ساقط نہیں ہوتا' یہ ورم کیلئے مفید ہے' دافع زہر ہے اور سیلان رحم کو روکتا ہے۔ طاعون' گٹھیا' مرگی اور جنون کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے' خون کو صاف و متحرک کرتا ہے' رطوبت کو خشک اور نبض کی رفتار کو درست رکھتا ہے' جگر کو قوت دیتا ہے' وحشت دُور کرتا ہے' قلب و دیگر اعضاء رئیسہ کو فرحت بخشتا ہے' ازدواجی زندگی کو خوشگوار بناتا ہے' رزق میں برکت عطا کرتا ہے' خود اعتمادی پیدا کرتا ہے' جبکہ اسے بار بار دیکھنے سے بصارت قوی ہوتی ہے۔

یاقوت کئی اقسام میں پایا جاتا ہے جن میں لعل' حجر علی' شب چراغ' لعل یمن' لعل بدخشانی اور ایری' وہ اقسام ہیں جن کے پہننے سے انسان کی شخصیت میں خوبصورتی پیدا ہوجاتی ہے۔ البتہ میں پتھروں میں نر اور مادہ کی تخصیص ضروری ہے۔ کیونکہ مردوں کیلئے نر پتھر اور خواتین کیلئے مادہ پتھر ہی فائدہ مند ہوتے ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ''یاقوت محتاجی و غربت کو دُور کرتا ہے''۔ ایک اور جگہ آپ ﷺ فرماتے ہیں ''یاقوت کی انگوٹھی پہننا بہت اچھا ہے۔'' نیز یہ بھی فرمان رسول خدا ﷺ ہے ''یاقوت کا نگینہ پہننا باعث فخر و ثواب ہے۔''

یاقوت پہننے کے ساتھ روزانہ فجر یا مغرب کی نماز کے بعد ذیل میں دی گئی آیات کی تلاوت کریں تو بے مثال حسن و خوبصورتی کا حصول ممکن ہوگا۔ ■

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ، اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ رَبِّ الۡعَالَمِیۡنَ،
حَسۡبُنَا اللّٰہُ وَنِعۡمَ الۡوَکِیۡلُ، تَبَارَکَ اللّٰہُ اَحۡسَنُ الۡخَالِقِیۡنَ،
لَاحَوۡلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الۡعَلِیِّ الۡعَظِیۡمِ

اگر آپ اپنے لئے موافق پتھر کے حوالے سے معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں' آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہو یا کسی بھی قسم کی معلومات درکار ہوں تو فوری رابطہ کریں۔

shazia.anwar@hum.tv

باکمال لیموں

ترش ذائقے کے حامل لیموں، کھانوں اور مشروبات کو مزے دار بنانے کے ساتھ کئی اور کاموں میں بھی استعمال ہوتے ہیں

لیموں کے ذائقے کا کمال کھانوں اور مشروبات میں نظر آتا ہے لیکن ترش ذائقے کے حامل لیموں، کھانوں اور مشروبات کو مزے دار بنانے کے ساتھ کئی اور کاموں میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔ آیئے آج ہم اس بارے میں آپ کی معلومات میں اضافہ کرتے ہیں۔

رکھے فرج کو تر و تازہ

اگر فرج سے ناگوار بُو آتی ہے تو روئی کے ٹکڑے کو لیموں کے رس میں بھگوئیں اور اس سے پورا فرج صاف کریں۔ اس سے آپ کا فرج کافی عرصے تک بدبُو سے محفوظ رہے گا۔

کرے بند گوبھی کی رنگت محفوظ

بند گوبھی پکانے کے دوران اگر اس پر لیموں کے چند قطرے ٹپکا دیئے جائیں تو اس کا رنگ خراب نہیں ہوگا۔

رکھے مزاج اچھا

اگر موڈ اور مزاج اچھا نہیں ہو تو لیموں کا رس پانی میں ملا کر پیئیں، اس کے استعمال سے فوری طور پر موڈ بدل جائے گا اور آپ اپنے اندر ایک مثبت تبدیلی محسوس کریں گے۔

خوشبودار باورچی خانہ

کھانا پکانے کے دوران باورچی خانے میں مصالحہ جات کی بو رچ بس جاتی ہے لیکن اگر لیموں کے رس کو روئی پر لگا کر باورچی خانے کی صفائی کریں تو ایک جانب ہر قسم کی بدبو ختم ہو جائے گی تو دوسری جانب باورچی خانہ چمک اُٹھے گا۔

چمک دار جلد

اگر لیموں کے رس کو متواتر جلد پر لگایا جائے تو جلد تر و تازہ، نرم و ملائم اور چمک دار ہو جاتی ہے۔

بھگائے کیڑے مکوڑے

کیڑے مکوڑوں کو لیموں کی خوشبو اچھی نہیں لگتی۔ لیموں کے چھلکے باورچی خانے میں رکھیں تو کیڑے مکوڑے نہیں آئیں گے۔ اگر مکھیاں تنگ کرتی ہیں تو باورچی خانے کو لیموں پانی سے دھولیں۔ ایک بالٹی پانی میں لیموں کا رس ملا کر باورچی خانے کو دھولیں۔

مارے سبزیوں کے جراثیم

پھلوں اور سبزیوں پر فرٹیلائزر کے اسپرے کا اثر کئی دن تک رہتا ہے۔ انہیں اگر لیموں کے رس سے دھولیا جائے تو تمام جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

کرے حفاظت ناخنوں کی

ناخنوں کو چمکدار بنانے کے لئے ایک پیالی پانی میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملائیں اور اپنی انگلیاں ایک گھنٹے تک بھگو کر رکھیں۔ پھر صاف پانی سے ہاتھ دھو کر کوئی سی بھی کریم لگالیں۔

بھگائے سر کی خشکی

اگر سر میں کرلیا ہو خشکی نے گھر تو پھر چند قطرے لیموں کے رس اُنگلی کی پوروں کی مدد سے بالوں کی جڑوں میں لگائیں اور پھر پانی سے دھولیں۔ مسلسل استعمال سے خشکی بتدریج کم ہونے لگے گی۔ ■

انجیر

انجیر ہر طرح کی خوراک کو ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔
یہ جگر اور پتے کو سوزش اور ورم سے محفوظ رکھتی ہے۔
اس میں موجود فولاد جگر کو طاقت فراہم کرتا ہے۔
اس کا باقاعدہ استعمال ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔
یہ ہائی بلڈ پریشر ہونے سے بھی روکتا ہے۔
انجیر کا باقاعدہ استعمال ہڈیوں کو طاقت فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
یہ سرطان جیسی خطرناک بیماریوں سے بھی روکتا ہے۔

FOOD FACTS

کینو

کینو کا رس دنیا بھر میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔
کینو میں شامل وٹامن سی کی وافر مقدار بیماریوں سے لڑنے اور خون صاف کرنے میں کام آتی ہے۔
کینو کا باقاعدہ استعمال وائرل انفیکشن سے بھی بچاتا ہے۔
دل، گردے اور پھیپھڑوں کے سرطان کے خلاف تحفظ دیتا ہے۔
اس میں شامل وٹامن اے آنکھوں اور جلد کیلئے بہت مفید ہے۔
کینو میں شامل کم حرارے وزن گھٹانے میں بھی کام آتے ہیں۔
اس میں موجود پروٹین اور کیلشیم کی بڑی مقدار دل کے امراض اور بلڈ پریشر کو قابو کرنے میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔

پروٹین ڈائٹ

متوازن انداز میں وزن کمی کا بہترین ذریعہ

جیسے جیسے مسائل بڑھتے ہیں ویسے ویسے اُن کے حل کی تراکیب بھی سامنے آنے لگتی ہیں۔ بڑھتا ہوا وزن ایک ایسا مسئلہ ہے جس کے حل کے لئے دنیا بھر میں کوششیں کی جارہی ہیں۔ اس حوالے سے مختلف ماہرین نے خوراک کے ایسے منصوبے پیش کئے ہیں جو وزن میں کمی کے حوالے سے انتہائی معروف ہیں۔ ان ہی میں ایک مشہور و موثر ڈائٹ پلان لحمیاتی خوراک کا منصوبہ یعنی ''پروٹین ڈائٹ پلان'' ہے۔ یہ ایک ایسا متوازن غذائی منصوبہ ہے جو صحت کے ساتھ متناسب سراپے کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

یہ پروگرام آج سے 25 سال قبل فرانس کے ڈاکٹر تران تین چھن (Dr. Tran Tien Chanh) نے مرتب کیا' جس کے تحت یومیہ 120 گرام لحمیات خوراک میں شامل کی جاتی ہے جو وزن میں توازن کے ساتھ کمی کا سبب بنتی ہے۔ پروٹین ڈائٹ کے ذریعے ہفتے میں 3 سے 7 پونڈز تک وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ اس پروگرام کے تحت متوازن غذا کی فراہمی کے ساتھ جسم سے چربی کا خاتمہ ممکن ہے۔

ماہرین کے مطابق پروٹین ڈائٹ پلان شروع کرنے سے قبل وزن ضرور چیک کریں تاکہ آپ کو بتدریج اپنے وزن میں کمی کا اندازہ ہوتا جائے۔ ڈائٹ پلان کے ختم ہونے کے بعد بھی زیادہ حرارے والی خوراک نہ کھائیں۔ اس ڈائٹ پلان کو لگاتار استعمال کرنا درست نہیں' اس لئے اسے ایک بار کے بعد دوبارہ 2 ہفتوں کے وقفے کے بعد شروع کریں' یعنی ایک ہفتہ ڈائٹ' 2 ہفتوں کی چھٹی اور پھر دوبارہ ڈائٹ۔

تو آیئے شروع کریں آج ہی سے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش۔

پہلا دن

ناشتہ:2 گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے' ایک آڑو' ایک بغیر زردی کا سخت اُبلا ہوا انڈہ۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی' ایک سیب۔

دوپہر کا کھانا:2 گلاس پانی' ایک بغیر زردی کا سخت اُبلا ہوا انڈہ' ½ کھیرا' ½ بند گوبھی' ایک ٹماٹر کا جوس (ایک ٹماٹر کو ایک پیالی پانی میں بلینڈ کرلیں)۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی' ایک سیب یا ایک کھیرا۔

رات کا کھانا:2 گلاس پانی' کالی مرچ ڈال کر ایک پیالی اُبلا ہوا یا گرل گائے' مرغی یا بکرے کا گوشت۔

رات سونے سے ایک گھنٹہ قبل:2 گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے۔

دوسرا دن

ناشتہ:2 گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے' ایک آڑو' ایک بغیر زردی کا سخت اُبلا ہوا انڈہ۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی' ایک سیب۔

دوپہر کا کھانا:2 گلاس پانی' ایک ٹماٹر' ½ کھیرا' ایک پیالی تربوز' ایک آڑو۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی' ½ پیالی کم چکنائی والی دہی۔

رات کا کھانا :2 گلاس پانی' ایک پیالہ بند گوبھی کا سوپ' ایک ٹکڑا اُبلی ہوئی مرغی' ایک آڑو۔

رات سونے سے ایک گھنٹہ قبل:2 گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے۔

تیسرا دن

ناشتہ:2 گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے' ایک آڑو۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی'' ایک بغیر زردی کا سخت اُبلا ہوا انڈہ۔

دوپہر کا کھانا:2 گلاس پانی' ایک ٹماٹر کا جوس' ایک سیب' ایک کھیرا۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی' ایک آڑو یا ایک سیب۔

رات کا کھانا :2 گلاس پانی' کالی مرچ ڈال کر ایک پیالی اُبلا ہوا یا گرل گائے' مرغی یا بکرے کا گوشت' ایک آڑو' ½ کھیرا' ½ بند گوبھی' ایک سیب۔

رات سونے سے ایک گھنٹہ قبل: گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے۔

چوتھا دن

ناشتہ:2 گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے' 2 کیلے۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی' ½ پیالی کم چکنائی والی دہی ۔

دوپہر کا کھانا:2 گلاس پانی' ایک کھیرا' ایک پیالی بند گوبھی' ایک سیب' ایک پیالی سیب' مالٹے یا آلو بخارے کا جوس۔

درمیانی وقفہ:2 گلاس پانی۔

رات کا کھانا :2 گلاس پانی' کالی مرچ ڈال کر ایک پیالی اُبلا ہوا یا گرل گائے' مرغی یا بکرے کا گوشت' ایک ٹماٹر' ایک کھیرا' 2 گلاس جوس۔

رات سونے سے ایک گھنٹے قبل :2 گلاس پانی' ایک پیالی سبز چائے۔

اگر آپ کو مذکورہ پھل اور سبزیاں پسند نہیں ہیں تو ان کی جگہ پھلوں میں مالٹا' پپیتا' انار' اسٹرابیری' چکوترے' ناشپاتی اور آلو بخارے کھائے جاسکتے ہیں' جبکہ سبزیوں میں بطور متبادل لوبیا' اُبلے ہوئے مٹر' پالک کے اُبلے ہوئے پتے یا پھر مولی کھائی جاسکتی ہے۔

پانچویں' چھٹے اور ساتویں دن پہلے' دوسرے اور تیسرے دن کا ڈائٹ پلان دہرائیں۔ ■

موسم سرما میں جلد کی حفاظت

جلد کی حفاظت کے لئے بازار سے مہنگے اسکرب خریدنا ضروری نہیں، گھریلو اجزاء سے بھی یہ مسئلہ حل ہوسکتا ہے ڈاکٹر احمد رَب (ماہر امراض جلد)

گزشتہ سے پیوستہ

چہرے کی حفاظت کیلئے قیمتی مصنوعات کے بجائے گھر میں با آسانی دستیاب اشیاء سے تیار کئے جانے والے ماسک زیادہ کارگر ثابت ہوتے ہیں، جیسے کہ مساوی مقدار میں گھیکوار کا جیل، شہد اور دودھ ملائیں۔ دودھ میں بھیگی ہوئی روئی سے چہرہ صاف کریں اور اس آمیزے کو چہرے پر لگا کر 10 منٹ کیلئے چھوڑ دیں، پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ اس کے علاوہ انڈے کا ماسک بھی بہترین ہوتا ہے۔ ایک انڈے کی زردی میں ایک چائے کا چمچہ کینو کا رس، ایک چائے کا چمچہ زیتون یا بادام کا تیل، چند قطرے عرق گلاب اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد صاف پانی سے دھولیں۔

چہرہ ہی نہیں جسم کے دیگر حصے بھی خشک موسم سے متاثر ہوتے ہیں۔ حساس اور خارش والی جلد والے افراد نیم گرم پانی میں مساوی مقدار میں زیتون کا تیل، دلیہ، اپسم سالٹ اور میٹھا سوڈا ملا کر نہائیں۔ اس سے جسم کو نمی برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ چکنی جلد والوں کو چاہئے کہ وہ نہانے کے نیم گرم پانی میں 2 پیالی دودھ ملا کر نہائیں۔ دودھ میں پایا جانے والا لیکٹک ایسڈ جلد نکھارنے میں مدد کرتا ہے۔

ہاتھوں کی جلد بہت حساس اور باریک ہوتی ہے، جس کی وجہ سے ہاتھ خشک ہوجاتے ہیں۔ شدید سردی میں باہر جاتے وقت دستانے پہنیں اور موئسچرائزر کا استعمال کریں۔ گیلے دستانے اور گیلے موزے پہننے سے گریز کریں، اس سے خارش، خشکی یا پہلے سے ایگزیما کے شکار افراد کی تکلیف بڑھ سکتی ہے۔

ہاتھوں کے ساتھ پیروں کی دیکھ بھال بھی ضروری ہے۔ رات میں سونے سے قبل جھانویں سے پیروں کی ایڑیاں رگڑیں اور گیلے پیروں پر پٹرولیم جیلی یا گلیسرین لگالیں۔ اگر پیروں کی جلد زیادہ خشک ہوجائے تو کوئی بھی ایسی کریم استعمال کریں جس میں گلیکولک ایسڈ یا یوریا شامل ہو، کریم لگانے کے بعد موزے ضرور پہنیں۔

جلد کی حفاظت کیلئے بازار سے مہنگے اسکرب خریدنا ضروری نہیں۔ گھریلو اجزاء سے بھی یہ مسئلہ حل ہوسکتا ہے جیسے کہ سخت، خشک کہنیوں اور گھٹنوں کی حفاظت کیلئے شہد اور چینی کا آمیزہ بنا کر لگائیں۔ شہد جلد کی جلن کم کرنے میں مدد دیتا ہے جبکہ چینی جلد کا دورانِ خون بڑھا کر اسے حدت بخشتی ہے۔

موسم سرما میں اگر چند باتوں کا خیال رکھا جائے تو مسائل قدرے کم ہوجاتے ہیں جیسے کہ پمپ والی بوتل میں دستیاب لوشن کا انتخاب اور اسفنج کے بجائے کاٹن پیڈز کا استعمال۔ اسفنج کے مساموں میں جمی دھول اور مٹی کے ذرات جلد پر مہاسوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ حساس جلد والے کھجلی سے بچنے کیلئے سینتھٹک کے بجائے کاٹن کی اشیاء استعمال کریں۔ نیم گرم پانی سے کم دورانئے کا غسل خشکی اور کھجلی سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ ہیٹر کا کثرت سے استعمال بھی جلد کی خشکی کا باعث بن سکتا ہے۔ گرمی کی طرح سردی میں بھی دھوپ میں نکلنے سے قبل ایس پی ایف 30 پر مشتمل سنسکرین لگائیں، یہ جلد کو خراب اور خشک ہونے سے بچائے گا۔

ہمیشہ موسمی سبزیاں اور پھل کھائیں اور ساتھ ہلکی پھلکی ورزش ضرور کریں۔ سردیوں میں خوب پانی پیئیں اور زیادہ چائے سے گریز کریں۔ سرد موسم میں جسم اور جلد کی حفاظت کیلئے زمانہ قدیم سے ہی چین کے لوگ ایک گلاس پانی میں چند قطرے لیموں کا رس شامل کرکے پیتے چلے آرہے ہیں۔ سردیوں میں عموماً لوگ کم پانی پیتے ہیں جب کہ موسم خواہ کوئی بھی ہو جلد کی تروتازگی اور شادابی برقرار رکھنے کیلئے روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔ اگر جلد زیادہ خراب ہورہی ہو تو فوری طور پر کسی ماہر امراض جلد سے رجوع کریں تاکہ مرض پر بروقت قابو پایا جاسکے۔ ■

اگر آپ کیساتھ بھی کوئی مسئلہ ہو یا کسی بھی قسم کی معلومات درکار ہوں تو بلا جھجک رابطہ کریں۔

shazia.anwar@hum.tv

اب بچے رہیں سرد موسم میں بھی محفوظ

اس موسم میں بچوں کو ہونے والی الرجی خطرناک ہوتی ہے کیونکہ یہ موسم کے آغاز میں شروع ہوجائے تو موسم کی تبدیلی تک بہت پریشان کرتی ہے

بچے اللہ تعالیٰ کی پھولوں جیسی نازک نعمت ہیں اسی لئے اُن کو بے انتہاء حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمام والدین اپنے بچوں کو صحت منداور ہنستا کھیلتا دیکھنا چاہتے ہیں لیکن کیا کریں اس موسم کا' جس کی تبدیلی ان پھولوں پر بری طرح سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اِدھر موسم بدلا نہیں اُدھر نزلے' زکام اور کھانسی نے بچوں کو اپنی گرفت میں لیا نہیں۔ ایسے میں گھریلو ٹوٹکے بہت کارآمد ہوتے ہیں لیکن جب اُن سے بھی بات نہ بنے تو معالجین کا رُخ کرنا ہی پڑتا ہے' تاہم بڑے بوڑھے علاج سے احتیاط کو بہتر قرار دیتے ہیں۔

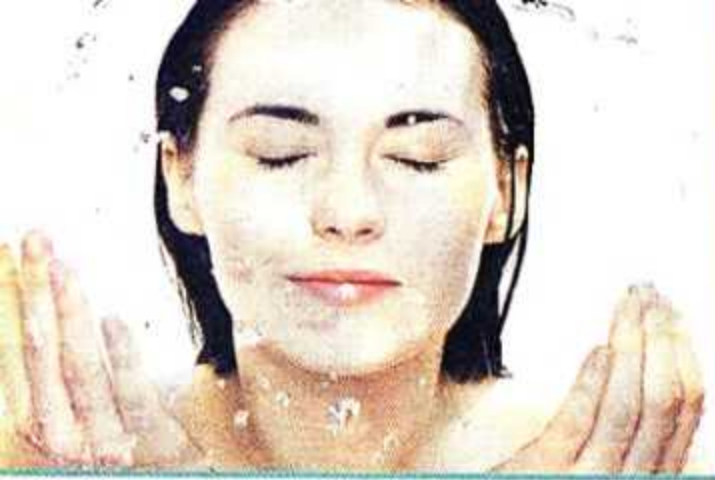
اس موسم میں بچوں کو ہونے والی الرجی اس لئے خطرناک قرار دی جاتی ہے کہ یہ موسم کے آغاز میں شروع ہوجائے تو موسم کی تبدیلی تک بہت پریشان کرتی ہے اسی وجہ سے موسم شروع ہوتے ہی احتیاطی تدابیر اختیار کرلینی چاہئیں مثلاً بچوں کے سر پر اُونی ٹوپی اور پیروں میں موزے پہنانے کے ساتھ ساتھ اندر گرم کپڑے اور ہائی نیک سوئٹر ضرور پہنائیں تاکہ بچے موسم کے شدید اثرات سے محفوظ رہیں۔

اگر سردی کی وجہ سے نزلے' گلے میں خراش اور ناک میں ورم کی شکایت ہوجائے تو بچوں کو دودھ میں کھجور اُبال کر پلائیں' شہد میں ادرک کا پانی ملاکر چٹائیں' گاجر' پالک اور موسمی کا جوس پلائیں۔ چنے اُبالیں اور اُن کا پانی پلائیں' سونٹھ اور گڑ کو پانی کے ساتھ اُبال کر بچوں کو پلائیں ایک اور آزمودہ نسخہ جائفل کو پانی گھس کر شہد کے ہمراہ صبح وشام چٹانا بھی ہے۔ اُبلے ہوئے انڈے کی زردی میں شہد ملاکر کھلانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ ایک سیب پیسیں' اسے ململ کے کپڑے سے چھان کر اس پانی نکالیں اور تھوڑی سی مصری کے ساتھ صبح وشام پلائیں۔ اگر بچے کو سینے میں ٹھنڈ لگ گئی ہو تو پرانی روئی گرم کرکے سینکائی کریں اور سینے پر تارپین کے تیل یا بام کی مالش کریں۔

سرد موسم میں بچوں کی ناک بند ہونا معمول کی بات ہے جس کی وجہ سے بچوں کے منہ سے سوتے ہوئے خرخر کی آوازیں نکلتی ہیں۔ ایسے میں ہر 3 گھنٹے کے بعد بچے کی ناک میں نارمل سلائن (Normal sline) کے 2 قطرے ڈال دیں' یہ دوا نہیں ہے اس لئے اس کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوتا لیکن اگر بچے کی ناک میں ڈسچارج جمع ہے تو ایسی صورت میں یہ قطرے کام نہیں کریں گے کیونکہ قطرے ناک کے اندر تک نہیں پہنچ پائیں گے۔ اس لئے پہلے کان صاف کرنے والی ٹپ کیو پر تھوڑی سی ویسلین لگاکر بچے کی ناک صاف کریں اور پھر یہ قطرے ناک میں ڈالیں تو ناک کھل جائے گی۔

سردیوں میں بچے کو بھاپ ضرور دیں۔ 2 سے 3 منٹ تک بھاپ بچے کی سانس کی نالی کے ذریعے لازمی اندر جانی چاہئے۔ بھاپ دیتے وقت اگر بچہ رو بھی رہا ہو تو پریشان نہ ہوں کیونکہ اس سے کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ بچے کو سردیوں میں بغیر نزلے کے بھی بھاپ دے دینی چاہئے۔ اس موسم میں بچوں کو پنکھے کی ہوا' ٹھنڈے پانی' ٹافیوں اور مٹھائیوں سے دُور رکھنا ضروری ہے۔

اگر بچے کی پسلیاں چل رہی ہیں اور وہ تیزی سے سانس لے رہا ہے تو یہ ایک خطرناک بات ہے۔ اگر بچے کی دونوں پسلیوں اور پیٹ کے درمیان گڑھے پڑنے لگیں تو یہ بھی غلط علامت ہے۔ اس کے علاوہ اگر بچے کی آخری پسلی اور پیٹ کے درمیان بھی گڑھا پڑتا دیکھیں تو سنجیدگی سے لیں۔ یہ ایسی خطرناک علامات ہیں جو بچے کو شدید نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

اس لئے فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کریں تاکہ جلد علاج شروع کیا جاسکے۔ یاد رکھیں کہ کسی بھی ٹوٹکے کے مسلسل استعمال سے فائدہ نہ ہو اور طبیعت متواتر خراب ہو تو فوری طور پر طبی ماہرین سے رجوع کریں ■

"اسپرین" جو جادو جگائے

دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی یہ درد کش دوا کچھ اور حیرت انگیز کمالات بھی دکھاتی ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ دنیا بھر استعمال کی جانے والی میں درد کش دوا اسپرین صرف درد پر ہی قابو نہیں پاتی بلکہ مختلف مسائل کے حل کیلئے جادو اثر ثابت ہوتی ہے۔ ذیل میں اس کے چند ایسے ہی حیرت انگیز کمالات درج ہیں جو یقیناً آپ کو چونکا کر رکھ دیں گے۔

مردہ بیٹریوں میں نئی جان ڈالنا

اسپرین کی 2 گولیوں کو گاڑی بیٹری میں ڈال دیں۔ اسپرین میں پائے جانے والا اسیٹائل سیلی سیلک ایسڈ بیٹری میں موجود سلفرک ایسڈ کے ساتھ مل کر مردہ بیٹری میں کرنٹ دوڑا کر اسے کچھ دُور تک سفر کے قابل بنا دیتا ہے۔

پسینے کے داغوں کو مٹانا

پسینہ ملبوسات پر بدنما داغ چھوڑ جاتا ہے۔ پسینے کے داغ مٹانے کیلئے اسپرین کی 2 گولیاں پیس کر ڈیٹرجنٹ میں ملائیں اور تھوڑے سے گرم پانی میں ڈال دیں۔ داغ والے کپڑے کو اس میں کم از کم 3 گھنٹوں تک بھگوئیں' پھر صاف پانی سے دھولیں۔ داغ کا نام و نشان نہیں رہے گا۔

بالوں کی رنگت بحال کرنا

آجکل پانی میں کلورین کی بڑی مقدار شامل کی جاتی ہے جو ہلکے رنگ کے بالوں کو بدنما کرنے کا سبب بنتی ہے۔ 6 اسپرین گرم پانی کے ایک گلاس میں گھولیں۔ اس پانی کو بالوں میں ڈالیں اور ہلکے ہاتھوں سے مالش کرلیں' 15 منٹ کے بعد بال صاف پانی سے دھولیں۔

چہرے کے دانوں کو خشک کرنا

اسپرین کی ایک گولی پیسیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ملالیں۔ اس آمیزے کو چہرے کے دانوں پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھولیں۔ اس عمل سے دانے خشک ہونے لگیں گے۔ اس عمل کو دانے ختم نہ ہونے تک ہفتے میں ایک بار دہرایا جاسکتا ہے۔

سخت ایڑیوں سے نجات

ایڑیوں کی سخت جلد کو نرم کرنے کیلئے 6 اسپرین میں تھوڑا سا پانی اور تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر ایڑیوں پر لگائیں' پھر پیروں پر گرم تولیہ لپیٹ کر پلاسٹک کی تھیلی لپیٹ لیں۔ 10 منٹ کے بعد ہی حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔

بالوں کی خشکی پر قابو پائیں

اگر آپ بالوں کی خشکی کا شکار ہیں تو اسپرین کی 2 گولیوں کو پیسیں۔ بال دھونے کیلئے شیمپو کی مقررہ مقدار میں اسپرین ملائیں اور سر پر لگالیں۔ 5 منٹ کے بعد سر دھوئیں اور دوبارہ معمول کی طرح شیمپو لگا کر بالوں کو دھوئیں۔

پھولوں کو دیر تک تر و تازہ رکھیں

پھول کو دیر تک تازہ رکھنے کیلئے پھولوں کے گلدان میں ایک اسپرین کی ٹیبلٹ ڈال دیں۔

انڈے کے داغ دُور کرنا

کپڑوں پر سے انڈے کے داغوں کو مٹانے کیلئے اسفنج کو نیم گرم پانی میں بھگو کر داغوں کی جگہ کو صاف کریں' تھوڑے سے پانی میں اسپرین کی ٹیبلٹ گھول کر داغ پر پھیلائیں اور 30 منٹ کے بعد گرم پانی سے دھولیں۔ ■

Handi

MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (TUESDAY TO SATURDAY)

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

WWW.FACEBOOK.COM/MASALATVHANDI

ویجیٹیبل رولز اینڈ نوڈلز

اجزاء:

چاول (سخت اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
رول کی پٹیاں	12 عدد
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
سویا ساس، سفید سرکہ	ایک، ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ، براؤن چینی	ایک، ایک چائے کا چمچہ
انڈے کی سفیدی	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے + 2 کھانے کے چمچے

نوڈلز کے اجزاء:

نوڈلز (اُبلے ہوئے)	450 گرام
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری پیاز کے پتے (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
بین اسپروٹس	250 گرام
سویا ساس، سفید سرکہ، تل کا تیل	ایک، ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

کڑاہی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں، اس میں بند گوبھی، سویا ساس، سرکہ، براؤن چینی، کالی مرچ، چاول اور نمک ڈال کر بھونیں، پھر تل کا تیل ملا کر چولہا بند کردیں۔ رول کی پٹی کے ایک جانب چاول کا تھوڑا سا آمیزہ رکھ کر لپیٹیں اور سفیدی لگا کر کنارے بند کردیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور رولز سنہری تل کر نکال لیں۔ نوڈلز بنانے کیلئے اسی کڑاہی میں نوڈلز کے اجزاء ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر رولز، ہری پیاز اور چین اسپراؤٹس رکھ کر پیش کریں۔

Vegetable Rolls with Noodles

Ingredients:

Rice (parboiled)	1 cup
Roll sheets	12
Cabbage (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce, White vinegar	1 tbsp each
Black pepper (crushed), Brown sugar	1 tsp each
Egg whites	2
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	for frying + 2 tbsp

Noodles Ingredients:

Noodles (boiled)	450 grams
Capsicums (finely cut)	2
Spring onion leaves (chopped)	1 cup
Bean sprouts	250 grams
Soya sauce, White vinegar, Sesame oil	1 tsp each

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a wok; fry garlic golden.
- Add cabbage, soya sauce, vinegar, brown sugar, pepper, rice and salt; fry.
- Add sesame oil; remove from flame.
- Place a little rice mixture on one side of a roll sheet and fold over; brush egg white on the edges to seal them.
- Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok; fry rolls golden; remove.
- Add all noodles ingredients to the same wok; remove in a dish.
- Place rolls, spring onion and bean sprouts on top; serve.

آلو کی کھیر

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	4 عدد	چھوٹی الائچیاں	6 عدد
تازہ دودھ	ایک کلو	پستے (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
کھویا	250 گرام	بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
کنڈینسڈ ملک	300 گرام	بادام' پستے' چاندی کا ورق	سجانے کیلئے
چینی	2 پیالی		

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اُبالیں ۔اس میں الائچیاں' آلو اور چینی ڈال کر یکجان اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں کھویا' کنڈینسڈ ملک' بادام اور پستے ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ مزیدار کھیر مٹی کے کونڈے میں نکالیں' اسے بادام' پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔

Potato Kheer

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Milk (fresh)	1 litre
Whole dried milk	250 grams
Condensed milk	300 grams
Sugar	2 cups
Green cardamoms	6
Pistachios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Almonds, Pistachios, Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Bring milk to boil in a pot.
- Add cardamoms, potatoes and sugar; cook till mixture thickens and is thoroughly mixed.
- Remove from flame; add dried milk, condensed milk, almonds, and pistachios; mix well.
- Remove kheer in a clay bowl (koonda); garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

سبزیوں کا روسٹ

اجزاء:

ملی جلی سبزیاں	½ کلو
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
وارچسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
مسٹرڈ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	3 کھانے کے چمچے
تیل	3 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کیلئے
گاجر کی پٹیاں، سلاد پتے	سجانے کے لئے
کٹی ہوئی کالی مرچ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

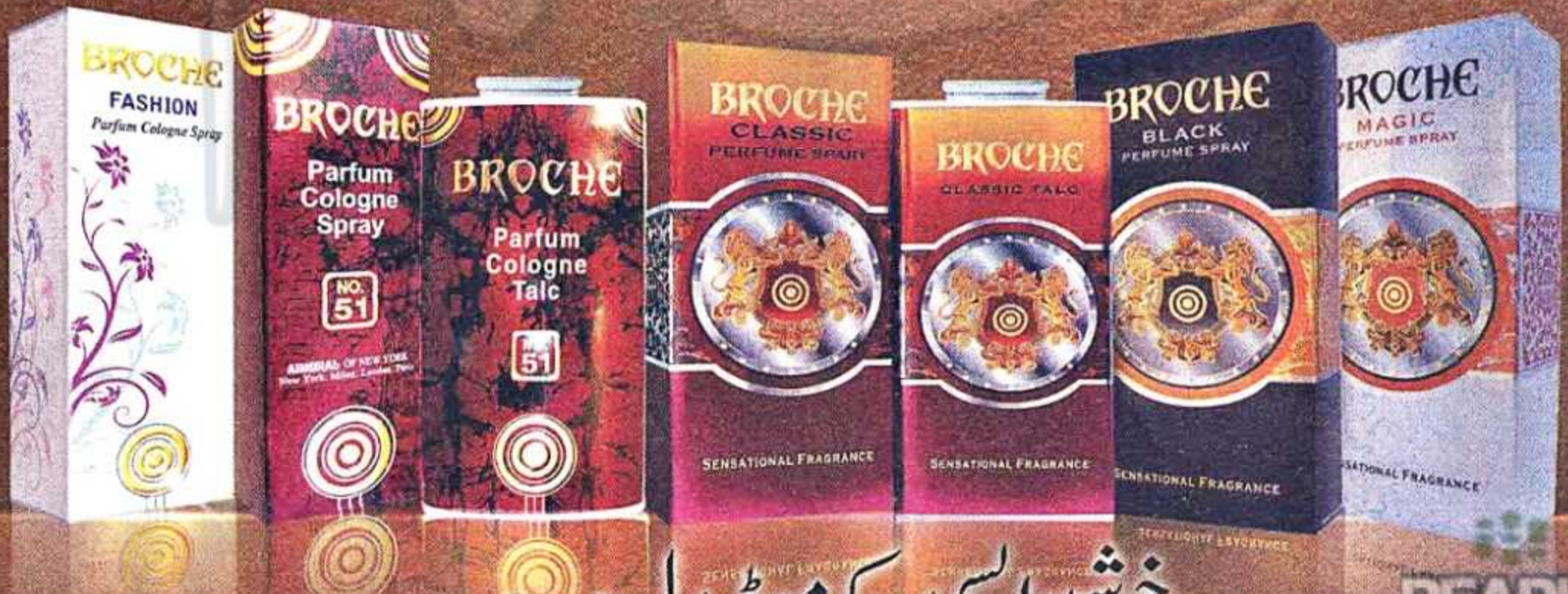
سبزیوں میں علاوہ مکھن تمام اجزاء ملالیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کر کے سبزیاں اس میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔ درمیان میں نکال کر برش سے مکھن لگائیں۔ مزیدار روسٹ گاجر اور سلاد پتے سے سجائیں اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔

Vegetable Roast

Ingredients:

Mixed vegetables	½ kg
Lemon juice	3 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
White vinegar	3 tbsp
Mustard powder	½ tsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp
Oil	3 tbsp + for brushing
Carrot strips, Lettuce leaves	for garnishing
Black pepper (crushed)	for sprinkling

Method:

- Mix all ingredients, except butter, in vegetables.
- Brush oil on a pyrex dish; add vegetables; bake in a pre-heated oven at 200°C.
- Remove dish from the oven after a little while; brush butter on it; place the dish in the oven again; bake for 20 minutes.
- Garnish with carrot and lettuce; sprinkle pepper on top; serve.

بہاری دَم گوشت

اجزاء:

گائے کے پسندے	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	100 گرام
پسا ہوا کچا پپیتا	3 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
چنے (بھنے اور پسے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	4 کھانے کے چمچے
لیموں، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء اچھی طرح سے ملا کر 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ اسے کڑاہی میں ڈالیں اور درمیانی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ ایک پیالی درمیان میں رکھ کر اس پر جلتا ہوا کوئلہ رکھیں۔ چند قطرے تیل ٹپکا کر تھوڑی دیر کیلئے ڈھکن ڈھانک دیں۔ مزیدار بہاری دَم گوشت ڈش میں نکالیں، اسے لیموں اور ٹماٹر سجا کر پیش کریں۔

Bihari Dum Beef

Ingredients:

Beef pasinday	½ kg
Yogurt (whipped)	100 grams
Raw papaya paste	3 tbsp
Onion (fried and made into paste)	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tbsp
Chickpeas (roasted and ground)	4 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	4 tbsp
Lemon, Tomato	for garnishing

Method:

- Thoroughly mix all ingredients, except oil, in a bowl; set aside for 2 hours
- Add mixture to a wok; fry on medium flame till meat is tender.
- Place a bowl in the centre; put a hot piece of coal on it.
- Drizzle a few drops of oil on coal; cook with the lid on for a few minutes.
- Dish out; garnish with lemon and tomato.

ریڈ ویلوٹ چیز کیک

کرسٹ کے اجزاء:

چاکلیٹ سینڈوچ	
کوکیز (چورہ کی ہوئی)	2 پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	½ پیالی
کوکو پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کریم پنیر	2 پیکٹ
چینی، تازہ کریم	ایک ایک پیالی
انڈے	3 عدد
انڈے کی زردیاں	2 عدد
کھانے کا لال رنگ	28 گرام
ونیلا ایسنس	1½ چائے کے چمچے

ٹاپنگ کے اجزاء:

ملک چاکلیٹ	168 گرام
کوکنگ چاکلیٹ	84 گرام
ان سالٹڈ بٹر	½ پیالی

ترکیب:

ٹاپنگ بنانے کیلئے ڈبل بوائلر میں ملک چاکلیٹ اور کوکنگ چاکلیٹ پگھلائیں، اسے پیالے میں ڈالیں، ٹھنڈی ہو جائے تو بٹر ملا کر الیکٹرک بیٹر سے 3 منٹ تک یکجان کریں اور فرج میں رکھیں۔ اسے 2 منٹ تک دوبارہ پھینٹ کر پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ کوکیز میں مکھن ملا کر اسپرنگ فوم پین میں دبا، دبا کر سیٹ کریں اور ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ الیکٹرک بیٹر کی مدد سے کریم پنیر، کریم اور چینی کو 3 منٹ تک پھینٹیں، اس میں انڈے اور زردیاں ملا کر چند منٹ پھینٹیں، پھر کھانے کا رنگ، ایسنس اور کوکو پاؤڈر ملا کر اسپرنگ فوم پین میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 45 منٹ پکا کر نکالیں اور وائر ریک پر ٹھنڈا کریں۔ اسے 6 گھنٹوں کیلئے ڈیپ فریزر میں رکھیں، پھر ٹاپنگ سے سجا کر پیش کریں۔

Red Velvet Cheesecake

Crust Ingredients:

Chocolate sandwich cookies (crumbled)	2 cups
Butter (melted)	½ cup
Cocoa powder (made into paste with water)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Cream cheese	2 packets
Sugar, Fresh cream	1 cup each
Eggs	3
Egg yolks	2
Red food colour	28 grams
Vanilla essence	1 ½ tsp

Topping Ingredients:

Milk chocolate	168 grams
Cooking chocolate	84 grams
Unsalted butter	½ cup

Method:

- To prepare topping, melt milk chocolate and cooking chocolate in a double boiler; remove in a bowl; allow to cool then add butter and beat with an electric beater for 3 minutes; refrigerate.
- Beat again for 2 minutes; fill in a piping bag.
- Mix butter in cookies; set them at the base of a springform pan by pressing them; place in a deep-freezer.
- Beat cream cheese, fresh cream and sugar for 3 minutes with an electric beater.
- Add eggs and yolks; beat again for a few minutes; add remaining ingredients; pour in the springform pan.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 45 minutes.
- Allow to cool on a wire rack; place in a deep-freezer for 6 hours; decorate cake with topping; serve.

جلیبیاں

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	750 گرام
کھانے کا سوڈا	¼ چائے کا چمچہ
کریم آف ٹارٹر	¼ چائے کا چمچہ
رنگ کاٹ	ایک چٹکی
کھانے کا پیلا رنگ	¼ چائے کا چمچہ
گھی	1½ کلو

شیرے کے اجزاء:

پانی	½ لیٹر
چینی	1½ کلو
کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب:

پانی میں چینی اور کیوڑہ ملا کر ایک تار بننے تک پکا کر شیرہ تیار کرلیں۔ 500 گرام میدے کو پانی میں گھولیں اور گاڑھا آمیزہ بنا کر 2 دن کیلئے رکھ دیں۔ اس میں باقی میدہ، سوڈا، کریم آف ٹارٹر، پیلا رنگ اور رنگ کاٹ ملا کر خوب پھینٹیں۔ ضرورت ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، تھوڑا سا آمیزہ ململ کے کپڑے میں ڈالیں اور دباتے ہوئے جلیبیاں بنائیں۔ دونوں جانب سے سنہری ہوجائیں تو انہیں شیرے میں ڈالیں اور چند منٹ بعد گرما گرم پیش کریں۔

Jalaibis

Ingredients:

Refined flour	750 grams
Baking soda	¼ tsp
Cream of tartar	¼ tsp
Rung kaat	1 pinch
Yellow food colour	¼ tsp
Clarified butter	1 ½ kg

Syrup Ingredients:

Water	½ liter
Sugar	1 ½ kg
Screwpine	a few drops

Method:

- Mix sugar and screwpine in water and cook till caramelised.
- Dissolve 500 grams flour in water to make thick batter; set aside for 2 days.
- Add remaining flour, soda, cream of tartar, yellow food colour and rung kaat; whisk thoroughly; add little water if required.
- Heat clarified butter in a wok; pour little batter in muslin cloth; squeeze out to make jalaibis.
- Fry from both sides and dip in sugary syrup when golden; remove from syrup after a few minutes and serve hot.

چکن اینڈ چپس

اجزاء:

مرغی کے سینے	2عدد
چاول کا آٹا	½پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چُورہ	ایک پیالی
پانی	¼پیالی
نمک	½چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

فرنچ فرائز کے اجزاء:

آلو (پتلے کٹے ہوئے)	½ کلو
انڈہ	ایک عدد
کارن فلور	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½، ½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی پٹیاں کاٹیں، ان پر لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ آٹے میں کالی مرچ، لال مرچ، لہسن، میدہ، پانی اور نمک ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو آمیزے میں لپیٹیں اور اسٹیمر میں پکا کر نکالیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی چُورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی تل کر ڈش میں نکالیں۔ آلو میں فرنچ فرائز کے اجزاء ملالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلو سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو سلاد کے پتوں سے سجاویں۔

Chicken and Chips

Ingredients:

Chicken breasts	2
Rice flour	½ cup
Black pepper (crushed)	1 ½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Refined flour (sieved)	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Lettuce leaves	for decoration

French Fries Ingredients

Potatoes (cut thinly)	½ kg
Egg	1
Cornflour	1 cup
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each
Oil	for frying

Method:

- Cut chicken breasts into strips and marinate with lemon juice and salt.
- Mix pepper, red chilli powder, garlic, flour, water and salt in rice flour to make thick batter.
- Coat chicken breasts with batter; cook in a steamer; remove.
- Coat chicken strips first with egg then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok and fry chicken; remove in a dish.
- Mix all french fries ingredients with potatoes.
- Heat oil in a wok and fry potatoes golden; remove in chicken dish.
- Decorate with lettuce leaves; serve.

میوے کے لڈو

اجزاء:

بادام	50 گرام
پستے	50 گرام
سفید تل	½ پیالی
کشمش	50 گرام
کھجور	250 گرام
گڑ	250 گرام
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچہ
بھنا ہوا آٹا	½ پیالی
گھی	½ پیالی

ترکیب:

بادام، پستے کشمش اور کھجور باریک کاٹ لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور میوے تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں گڑ پگھلائیں اور الائچی شامل کر دیں۔ چولہا بند کر کے آٹا اور میوے ملائیں، ہلکا ٹھنڈا ہو جائے تو اس کے لڈو بنا لیں۔ انہیں تل میں لپیٹ کر پیش کریں۔

Dry Fruit Ladoos

Ingredients:

Almonds	50 grams
Pistachios	50 grams
White sesame seeds	½ cup
Raisins	50 grams
Dates	250 grams
Jaggery	250 grams
Cardamom powder	½ tsp
Roasted whole wheat flour	½ cup
Clarified butter	½ cup

Method:

- Finely cut almonds, pistachios, raisins and dates.
- Heat clarified butter in a wok; fry dry fruits and remove.
- Melt jaggery in same wok and add cardamom.
- Remove from flame and add flour and dry fruits.
- When slightly cool, shape into ladoo balls.
- Coat with sesame seeds and serve.

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ان سالٹڈ بٹر	¾ پیالی
انڈہ	ایک عدد
چینی	½ پیالی
ادرک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دار چینی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل	¼ چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ

فوڈ پروسیسر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ بیکنگ ٹرے پر میدہ چھڑک دیں۔ چمچے میں آمیزہ بھر کر ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Ginger Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Baking soda	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Unsalted butter	¾ cup
Egg	1
Sugar	½ cup
Ginger powder	1 tsp
Cinnamon powder	½ tsp
Nutmeg powder	¼ tsp
Salt	¼ tsp

Method:

- Mix all ingredients in a food processor.
- Sprinkle flour on a baking tray.
- Drop spoonfuls of batter on the tray at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove.

ناشپاتی ٹارٹ وِد کوکی کرسٹ

اجزاء:

ناشپاتی (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
میری بسکٹس	200 گرام
پسی ہوئی چینی	ایک کھانے کا چمچہ
کینو کا مارملیڈ	½ پیالی
پانی	ایک کھانے کا چمچہ
مکھن	150 گرام

ترکیب:

ایک پیالے میں بسکٹس کو چُورہ کرلیں۔ اس میں مکھن اور چینی ڈالیں اور ہاتھوں سے یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو پائی ڈش میں دبا کر سیٹ کریں۔ مارملیڈ میں پانی ملا کر اچھی طرح سے پھینٹیں' اسے پائی ڈش پر پھیلائیں' اس کے اُوپر ناشپاتی کے ٹکڑوں کی تہہ لگادیں۔ اسے فرج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور پھر ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Pear Tarts with Cookie Crust

Ingredients:

Pears (finely cut)	3
Mary biscuits	200 grams
Icing sugar	1 tbsp
Kinnow marmalade	½ cup
Butter	150 grams
Water	1 tbsp

Method:

- Crumble biscuits in a bowl.
- Add butter and sugar; mix with your hands.
- Press and set mixture in a pie dish.
- Mix water in marmalade; beat thoroughly; spread in pie dish; add a layer of pears on top.
- Refrigerate; cut into pieces; serve chilled.

کشمیری چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	ایک کلو
کاجو (پسے ہوئے)	½ پیالی
پیاز (کچی پسی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
چھوٹی الائچیاں	7 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں، بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک ڈال کر چند منٹ تک بھونیں، پھر الائچیاں اور مرغی کی بوٹیاں شامل کرکے درمیانی آنچ پر 20 منٹ تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ٹماٹر اور دہی ملائیں ہلکی آنچ پر ½ گھنٹے تک پکائیں، پھر کاجو ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے بادام اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Kashmiri Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	1 kg
Cashew nuts (ground)	½ cup
Onion (raw, paste)	1
Tomatoes (chopped)	2
Red chilli powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Green cardamoms	7
Yogurt (whipped)	½ cup
Oil	2 tbsp
Green chillies, Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into small pieces.
- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add ginger/garlic; fry for a few minutes.
- Add cardamoms and chicken; cook on medium flame for 20 minutes.
- Add red chillies, tomatoes and yogurt; cook on low flame for ½ an hour.
- Add cashews; dish out; garnish with almonds and green chillies; serve.

چاول اور کھجور کی پڈنگ

اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	ایک پیالی
چھوارے (باریک کٹے ہوئے)	1/4 پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
لیموں کے چھلکے (کدوکش)	1/4 چائے کا چمچہ
چینی	1½ کھانے کے چمچے
پانی	1/4 پیالی
عرقِ گلاب	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اور چاول ملا کر اُبالیں' اس میں دارچینی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے اور چاول گل جانے تک پکائیں' پھر دارچینی نکال کر پھینک دیں۔ اس میں چینی ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اور عرق گلاب ملا کر رکھ دیں۔ ساس پین میں پانی' چھوارے اور لیموں کے چھلکے ملا کر چھوارے نرم ہونے تک پکائیں' پھر انہیں تھوڑا سا کچل لیں۔ چاولوں کے آمیزے کو پیالیوں میں ڈالیں' اُن پر تھوڑا تھوڑا چھواروں کا آمیزہ سجائیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

Rice and Dates Pudding

Ingredients:

Rice (soaked)	1 cup
Dried dates (finely cut)	¼ cup
Milk (fresh)	2 cups
Cinnamon	1-inch piece
Lemon zest (grated)	¼ tsp
Sugar	1 ½ tbsp
Water	¼ cup
Rose water	1 tsp

Method:

- Bring milk to boil with rice; add cinnamon; cook till milk thickens and rice is tender.
- Remove cinnamon and discard it.
- Add sugar; cook for 5 minutes; add rose water; set aside.
- Cook dried dates and zest with water in a saucepan till dates soften; lightly crush.
- Pour rice batter in cups; garnish with dried dates and zest; serve chilled.

ویلنٹائنز چکن فلورینٹائن

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	100 گرام
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 چائے کے چمچے
پالک (بلانچ کیا ہوا)	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	6 کھانے کے چمچے
ملی جلی سبزیاں	سجانے کے لئے

میرینارا ساس کے اجزاء:

ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
چینی، چکن پاؤڈر	ایک ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو پیوری، ٹماٹو کیچپ	ایک ایک کھانے کا چمچہ
اٹالین مکسڈ ہرب، نمک	ایک ایک چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو درمیان سے کاٹ کر 4 حصے بنالیں۔ کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچلیں، اس پر کالی مرچ اور نمک چھڑکیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے لہسن اور پالک بھونیں اور مرغی کے سینوں پر پھیلا دیں۔ انہیں لمبائی میں لپیٹیں اور میدہ لگا کر بیکنگ ڈش پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹکڑے کاٹیں۔ ساس پین میں زیتون کا تیل گرم کرکے لہسن بھونیں، پھر ساس کے اجزاء ملا کر چند منٹ تک پکائیں، پھر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کے کناروں میں مرغی کے ٹکڑے سجائیں اور درمیان میں سبزیاں رکھ کر پیش کریں۔

Valentine's Chicken Florentine

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Refined flour (sieved)	100 grams
Garlic (chopped)	4 tsp
Spinach (blanched)	½ kg
Black pepper (crushed)	4 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	6 tbsp
Mixed vegetables	for garnishing

Marinara Sauce:

Tomato (blended)	1 cup
Red chillies (crushed)	2 tsp
Sugar, Chicken powder	1 tsp each
Tomato purée, Tomato ketchup	1 tbsp each
Italian mixed herbs, Salt	1 tsp each
Olive oil	4 tbsp

Method:

- Cut chicken breasts from the centre into 4 pieces; lightly pound with a mallet; season with salt and pepper.
- Heat oil in a frying pan; fry garlic and spinach; spread over chicken.
- Fold chicken pieces lengthwise; apply flour on them and place on a baking dish.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove and cut into pieces.
- Heat oil in a saucepan; fry garlic; add sauce ingredients; cook for a few minutes; dish out.
- Decorate the sides of the dish with chicken pieces; place vegetables in the centre; serve.

کریمل چیز کیک

اجزاء:

کریم پنیر	150 گرام
کریم (پھینٹی ہوئی)	300 گرام
چینی	6 کھانے کے چمچے
انڈے	2 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
جیلیٹن	15 گرام
پانی	¼ پیالی
کنڈینسڈ ملک	150 گرام

ترکیب:

ساس پین میں 4 کھانے کے چمچے چینی پگھلائیں اور اسے مفن کے سانچوں میں ڈال دیں۔ایک علیحدہ ساس پین میں پانی ڈال کر جیلیٹن کو ہلکی آنچ پر گھولیں۔الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈوں کی سفیدیوں کو سخت ہونے تک پھینٹیں' پھر 2 کھانے کے چمچے چینی ڈال کر مزید پھینٹیں' اس میں لیموں کا رس ملا کر پھینٹ لیں۔علیحدہ پیالے میں کنڈینسڈ ملک کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں' ساتھ میں زردیاں شامل کر لیں۔الگ پیالے میں ہاتھ سے کریم پھینٹیں پھر کریم پنیر' جیلیٹن' باقی دونوں پیالوں کا آمیزہ ملا کر مفن کے سانچوں میں بھر لیں۔اسے فرج میں 5 سے 6 گھنٹوں کیلئے رکھیں' پھر پلیٹ میں اُلٹ کر نکالیں۔

Caramel Cheesecake

Ingredients:

Cream cheese	150 grams
Cream (whipped)	300 grams
Sugar	6 tbsp
Eggs	2
Lemon juice	2 tbsp
Gelatin	15 grams
Water	¼ cup
Condensed milk	150 grams

Method:

- Melt 4 tbsp sugar in a saucepan; pour into muffin moulds.
- In a separate saucepan, dissolve gelatin in water on low flame.
- Beat egg whites with an electric beater till stiff; add 2 tbsp sugar; beat again.
- Add lemon juice; beat once more.
- In a separate bowl, beat condensed milk with an electric beater; add egg yolks while beating.
- In another bowl, beat cream with a whisk; add cream cheese, gelatin, condensed milk and egg yolks; mix well; pour into moulds.
- Refrigerate moulds for 5-6 hours; flip into plates; serve.

سرد موسم میں کھائیں گرم غذائیں

طبّی ماہرین سردیوں میں خشک میوہ جات، سوپ، مچھلی، پنیر، دیسی گھی، مکھن اور شہد جیسی چیزوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں

جس طرح سردیوں کی ٹھٹھرتی ہوئی ہواؤں سے بچنے کے لئے جسم کو گرم ملبوسات کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ٹھنڈے موسم میں اندرونی تبدیلیوں اور ضروریات کو پورا کرنے کے لئے دواؤں اور غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ موسم سرما میں بنائی گئی صحت سارا سال قائم رہتی ہے اس لئے اگر آپ اچھی صحت کے خواہاں ہیں، تو اس موسم میں ملنے والی ہر شئے سے انصاف کریں۔

طبّی ماہرین سردیوں میں خشک میوہ جات، مختلف طرح کے سوپ، مچھلی، پنیر، دیسی گھی، مکھن اور شہد جیسی چیزوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ سردی کی شدت سے بچاؤ کے لئے شہد کا کوئی ثانی نہیں۔ شہد قوت مدافعت میں اضافے کا قدرتی ذریعہ ہے، تریاقیت کی خصوصیات رکھتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو باہر نکالنے میں معاون ہوتا ہے۔ جسم کو توانائی فراہم کرنی ہو یا پھر جسم کی حرارت میں اضافہ کرنا ہو تو نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر پئیں، علاوہ ازیں ½ چائے کا چمچہ کلونجی پیسیں اور ایک چائے کے چمچے شہد میں ملا کر دن میں 2 بار نیم گرم دودھ کے ہمراہ پئیں۔ ناشتے میں ڈبل روٹی پر بادام، زیتون اور کلونجی کا تیل ملا کر لگائیں اور روزانہ کھائیں، سردی آپ سے دُور رہے گی۔ لونگ، دار چینی اور زاعفران کے قہوے میں شہد ملا کر پینے سے نزلہ زکام اور کھانسی آپ سے دُور بھاگیں گے۔ دودھ میں کچا انڈہ ملا کر پینا توانائی کے حصول کا فوری اور قدرتی ذریعہ ہے۔ اس موسم میں دیسی گھی کا مناسب مقدار میں استعمال جسم کو قوت و توانائی پہنچانے اور دماغی صلاحیتوں کو پروان چڑھاتا ہے۔ گھی کولیسٹرول پیدا کر کے امراض قلب کا باعث بن سکتا ہے مگر ورزش اس کے مضرات سے بچاتی ہے۔ مکھن میں گھی کی نسبت قدرے کم چکنائی ہوتی ہے جب کہ فوائد کے اعتبار سے مکھن بھی کسی چیز سے کم نہیں۔

موسم سرما میں بھوک لگتی ہے اور خوب کھایا بھی جاتا ہے۔ سردیوں میں پھل، سبزیاں، میوے اجناس اور مصالحے وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ روزمرہ کی خوراک میں دودھ اور گوشت کے علاوہ اناج اور نمک وحیاتین کے مقررہ حرارے بھی ضرور شامل کریں۔ سردی کے موسم میں ہر چیز کھانے کا اپنا ہی لطف ہے۔ سرما کی خاص سوغاتوں میں بے شمار صحت بخش بے اشیاء وافر مقدار میں دستیاب ہیں، ان میں مونگ پھلی، چنے، تل کے لڈو، پنجیری، اُبلے ہوئے انڈے، سوپ، گاجر اور کدو کا حلوہ، وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ موسم سرما کے پھل کینو، موسمبی، نارنگی، مالٹا، سیب، کیلے، گنا، امرود، پپیتا، ناریل، بیر، شکر قندی، سنگھاڑا اور آملہ، وغیرہ صحت کے ساتھ صاف خون کی فراہمی کے بھی ضامن ہوتے ہیں۔ اس موسم میں چلغوزے، اخروٹ، خوبانی (خشک اور میوے والا گڑ، مارجرین، مکھن اور بالائی کا بے دریغ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ٹھنڈے موسم میں پھلیاں، پھل، سبزیاں، اناج میں کبھی کبھی جوار، باجرہ، مکئی کا آٹا ملا کر اور تنہا استعمال کریں، مثلاً روٹی کی شکل میں حلوے، چوُرے کی شکل میں، ملیدہ کی شکل میں، دلیہ کا استعمال کریں۔ اسپغول، ثابت مسور، مونگ، لوبیا، مٹر اور چھلکے والی دالیں، چھلکے سمیت چنے، مکئی، بھٹے، سویابین، مولی گاجر، شلجم، چقندر، سرسوں، میتھی، پالک، بتھوا، چولائی کا ساگ، بند گوبھی، شکر قندی، ترئی، کریلے، سیم، کچنار، لوبیا اور سوہانجنے کی پھلیاں، میٹھا کدو، پیٹھا اور زیتون اس موسم میں کم از کم 2 بار ضرور استعمال کریں۔ گوشت میں بکرے کا گوشت مفید ہے۔ سالم اناج سے تیار کردہ حلیم، کھچڑا اور میتھی دانے کی کھچڑی بھی موسم کی شدت سے بچائے گی۔ ■

دور جدید کی سب سے مقبول ڈش ''کڑاہی''

اس کے ابتدائی نشانات خیبر پاس پر افغانستان کے قریب واقع ایک روایتی اور اجڈ پختون قصبے ''لنڈی کوتل'' سے ملتے ہیں

اگر یہ پوچھا جائے کہ دور حاضر کی سب سے مقبول ڈش کون سی ہے تو 90 فیصد کا جواب ہوگا ''کڑاہی۔'' گزشتہ ایک دہائی سے ہر گھر میں نہایت شوق سے بنائی اور کھائی جانے والی یہ ہر دلعزیز ڈش بکرے، گائے کے گوشت، مچھلی، مرغی کے علاوہ جھینگے کے ساتھ بھی بنائی جاتی ہے۔ ریستورانوں میں بھی اس کھانے کی دھوم ہے اور اب تو بے شمار ایسے ریستوران، ہوٹل اور ڈھابے کھل چکے ہیں جہاں صرف مختلف طرح کی کڑاہی ہی پیش کی جاتی ہے۔

کڑاہی گوشت کے بارے میں مشہور ہے کہ یہ خیبر پختونخوا کا پکوان ہے، پشاور اور اس کے گرد و نواح میں جانوروں کا شکار انتہائی سہل ہوتا ہے اسی بنیاد پر اس خطے میں ہمیشہ سے گوشت کی حکمرانی قائم ہے اور یہی وجہ ہے کہ جنوبی ایشیاء، مشرق وسطیٰ، وسطی ایشیاء اور بحر روم کے خطے میں رہنے بسنے والے بکرے اور بھیڑ کے مزیدار اور نرم گوشت کو ہر چیز پر فوقیت دیتے چلے آئے ہیں۔ پختونوں اور دیگر پہاڑی علاقوں کے مسلمانوں کی جنگجوانہ فطرت کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ وحشی جانوروں کو اپنی غذا بنا لینے کا ہی نتیجہ ہے۔

کڑاہی کی روایت کا آغاز کہاں سے ہوا؟ اس حوالے سے تحقیق بتاتی ہے کہ اس کے ابتدائی نشانات خیبر پاس پر افغانستان کے قریب واقع ایک روایتی اور اجڈ پختون قصبے ''لنڈی کوتل'' سے ملتے ہیں۔

جنوبی ایشیائی کھانوں کے حوالے سے مستند کتاب ''کری اے ٹیل آف ککس اینڈ کنکیورز'' کے مطابق ''خیبر پختونخوا میں 1920ء میں ہونے والی ایک گارڈن پارٹی میں ایک برطانوی سول سرونٹ نے بھیڑ کے گوشت سے بنے ان کبابوں کا تجربہ کیا جو سولہویں صدی کے اوائل میں شہنشاہ بابر کھایا کرتا تھا۔ آفریدی قبیلے کے ایک مقامی جنگجو پہاڑی آفریدی نے ایک برطانوی شخص کو اسلیے آتش بازی وغیرہ دیکھنے کیلئے مدعو کیا تاکہ وہ اسے دکھا سکے کہ وہ لوگ طرح سے دشمنوں کی پوزیشن پر حملہ کرتے ہیں، اس دوران ایک بوڑھا آفریدی اس کے پاس آیا اور اسے (ٹماٹروں) میں تازہ بھنے ہوئے بھیڑ کا گوشت کھانے کی پیشکش کی۔ اس ڈش کو کڑاہی کی ابتدائی شکل قرار دیا جاتا ہے۔

شنواری اور آفریدی قبائل اس خطے کے باسی ہیں اور اسے ہی کڑاہی گوشت کا تاریخی گھر بھی تصور کیا جاتا ہے۔ اسے کڑاہی گوشت کا نام اسے پکانے کیلئے مخصوص برتن کے استعمال پر دیا گیا کیوں کہ کڑاہی گوشت برصغیر میں کڑاہی کے نام سے معروف ایک بھاری بنیاد والے کروی اور گول برتن میں پکایا جاتا ہے۔ لنڈی کوتل سے سفر کرتی ہوئی یہ مزیدار ڈش پہلے پنجاب اور پھر پوری دنیا تک پہنچ گئی۔

گوشت کے چھوٹے، چھوٹے ٹکڑوں سے بنائی جانے والی کڑاہی ٹماٹروں، سبز مرچ، نمک اور ترجیحاً جانور کی چربی میں ہی پکائی جاتی ہے، جسے براہ راست کڑاہی میں ہی گرما گرم نانوں کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

اسٹریٹ فوڈ آف دی ورلڈ سے اقتباس ہے کہ ''لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کی ایک خاصیت وہاں مرغی کے گوشت کے ٹکڑے ٹماٹروں، سبز مرچ، ادرک اور لہسن کے ساتھ کڑاہی میں پیش کیا جانے والا پکوان ہے۔ کھانے والے نان کے ٹکڑوں اور جوس وغیرہ کے ساتھ اس کا صفایا کر دیتے ہیں، یہ پکوان مقبول برطانوی ڈش بالٹی کی پیشرو ہے۔'' ■

ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور زبیدہ آپا سے حل درکار ہے تو اپنا مسئلہ ہمیں لکھ بھیجیں، ہم اپنے اگلے شمارے میں آپ مسئلے کا حل شائع کریں گے۔

توے کو صاف کرنے کیلئے

بار بار استعمال سے توا خراب اور زنگ آلود ہوجاتا ہے۔ توے کو صاف کرنے کیلئے اس پر اچھی طرح سے میٹھا سوڈا لگا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ اسے اچھی طرح سے صاف کریں اور سلاد کا تیل لگالیں۔ لوہے یا تابنے کے توے کو دھونے کے بعد اس پر سرسوں کا ضرور تیل لگائیں بصورت دیگر توا زنگ آلود ہوجائے گا۔

یرقان کے علاج کیلئے

اگر یرقان کا مرض کسی بڑے کو لاحق ہوجائے تو رات میں سونے سے قبل ایک گلاس پانی میں املی کا ایک بیج گودے سمیت ڈال کر رکھ دیں۔ اسے ہلانے کی ضرورت نہیں ہے، بیج نکال دیں اس میں 3 چائے کے چمچ گلوکوز ملا کر پی لیں۔ صرف تین دن کے استعمال سے یرقان کے اثرات کم ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

بالوں کی مضبوطی کیلئے

اگر آپ کی خواہش ہے کہ آپ کے بال لمبے اور مضبوط ہوں تو انہیں دھوپ ضرور لگائیں۔ کوشش کریں کہ بالوں میں سورج کی روشنی میں برش کریں۔ اس عمل سے بالوں میں وٹامن ڈی جذب ہوگا۔ رات میں سونے سے قبل بالوں میں لازمی برش کریں۔ چاند کی پہلی تاریخ کو مٹی کے برتن میں پانی لے کر اس میں بال ڈبو دیں اور اسی میں بالوں کی نوکیں تراش لیں، اس سے بال نہ صرف مضبوط ہوں گے بلکہ تیزی سے بڑھیں گے۔

سینے کی جلن سے چھٹکارے کیلئے

اگر سینے میں جلن ہوتی ہو تو صبح نہار منہ تھوڑے سے نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ اسپغول کی بھوسی ملا کر کھانے کو اپنا معمول بنالیں، اس سے جلن سے چھٹکارا مل جائے گا۔ ایک کھانے کا چمچ پانی لے کر اس میں چنے کی دال کے برابر گڑ کا ٹکڑا ڈالیں۔ چمچ کو توے کے اوپر چند منٹ کیلئے رکھیں۔ جیسے ہی گڑ کا ٹکڑا پگھلے اس میں اتنی ہی ادرک ملا کر پی لیں۔ یہ عمل صبح ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے قبل کریں۔ چند ہی دنوں کے عمل سے بدہضمی اور سینے کی جلن دور ہوجائے گی۔

بچوں میں یرقان ہونے پر احتیاط

نوزائیدہ بچوں کو یرقان ہونا اب معمول کی بات ہوچلی ہے۔ ایسے میں علاج کے ساتھ اگر احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں تو بچہ زیادہ تیزی سے روبہ صحت ہوسکتا ہے۔ اگر بچوں کو یرقان ہوجائے تو انہیں سفید کپڑے پہنائیں، بستر پر سفید چادر بچھائیں، بچے کو سورج کی روشنی اور دھوپ میں بٹھائیں، انہیں سونے کی چین پہنائیں، خیال رکھیں کہ سینے پر ہوا نہ لگے، بچہ انشاء اللہ جلد ٹھیک ہوجائے گا۔